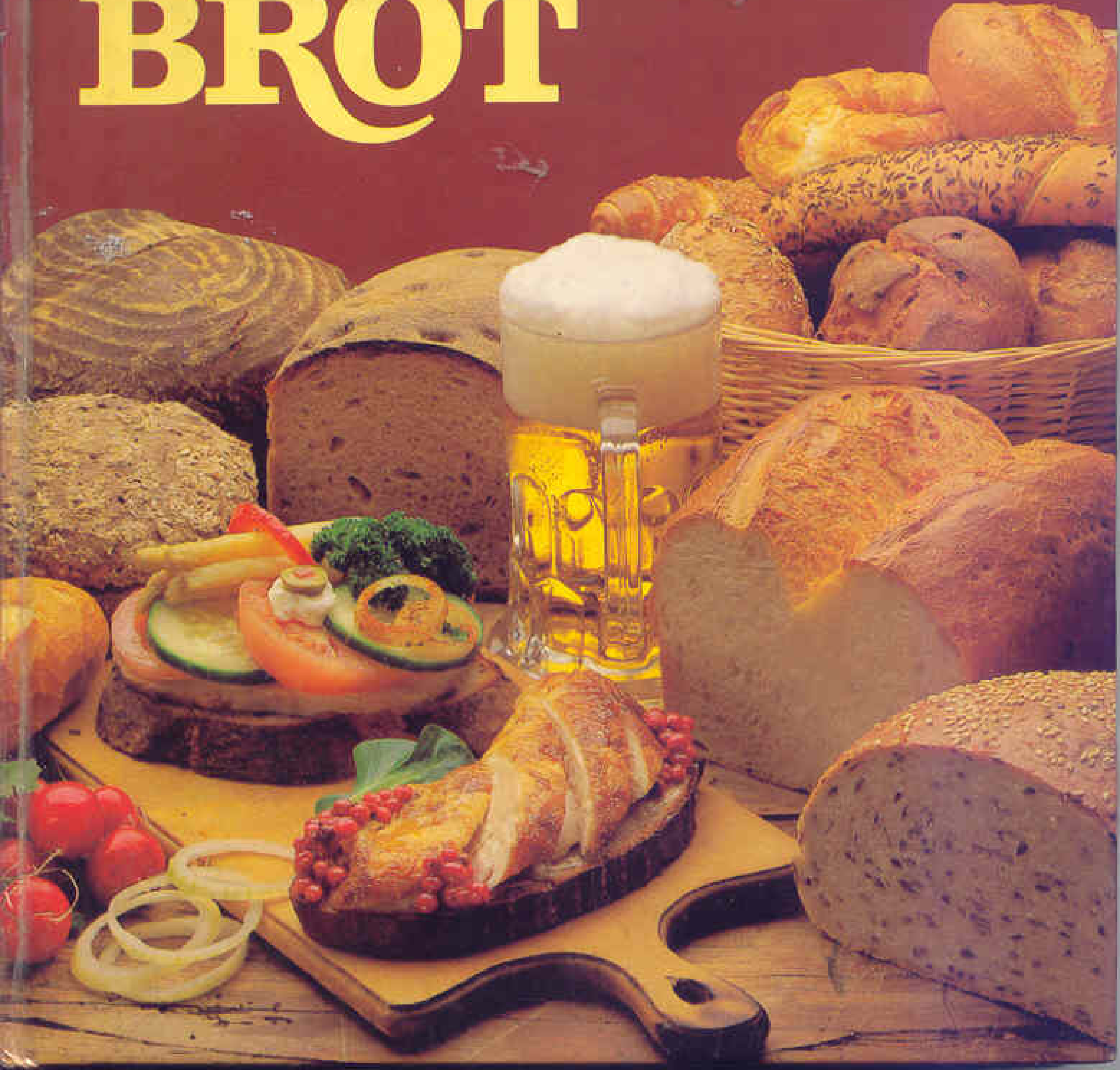
Die leckersten Ideen mit
BROT



Vom Urzeitfladen zum knusprigen Brot

Brot – dieses Nahrungsmittel ist seit fast 8000 Jahren aus dem Speiseplan des Menschen nicht mehr wegzudenken. Und wie kein anderer Gegenstand, als Material oder als Geist, beherrscht es unser Leben. Die Ägypter bauten sogar ihr ganzes Verwaltungsleben auf ihm auf. Die Juden machten es zum Ausgangspunkt der religiösen und sozialen Gesetzgebung. Die Griechen rankten die festlichsten Legenden um ihre Brotkirche Eleusis. Die Römer machten das tägliche Brot zu einem Politikum. Kein anderes Lebensmittel kann auf eine derartige Geschichte zurückblicken.

Der älteste Brotfund jedoch wurde erst vor gar nicht langer Zeit gemacht. In Kleinasien stießen Archäologen bei Ausgrabungen in Tschatal Hüjük auf einen Backofen aus der Zeit um 5800 v. Chr. Der Beweis dafür, daß es zu dieser Zeit schon eine entwickelte Backkunst gab. Die ersten Urfladenbrote sind also schon Jahrhunderte oder Jahrtausende zuvor gebacken worden – auf flachen Steinen, auf offenem Feuer.

Weitere Funde aus der vorgeschichtlichen Zeit wurden in Bulgarien gemacht. Dort stieß man sogar auf hochentwickelte Kuppelbacköfen, auf Getreidesilos und Anzeichen einer fortgeschrittenen Mehlherstellung aus der Zeit um 4800 bis 4600 v. Chr., die das Volk der sogenannten Bandkeramiker hinterlassen hat.

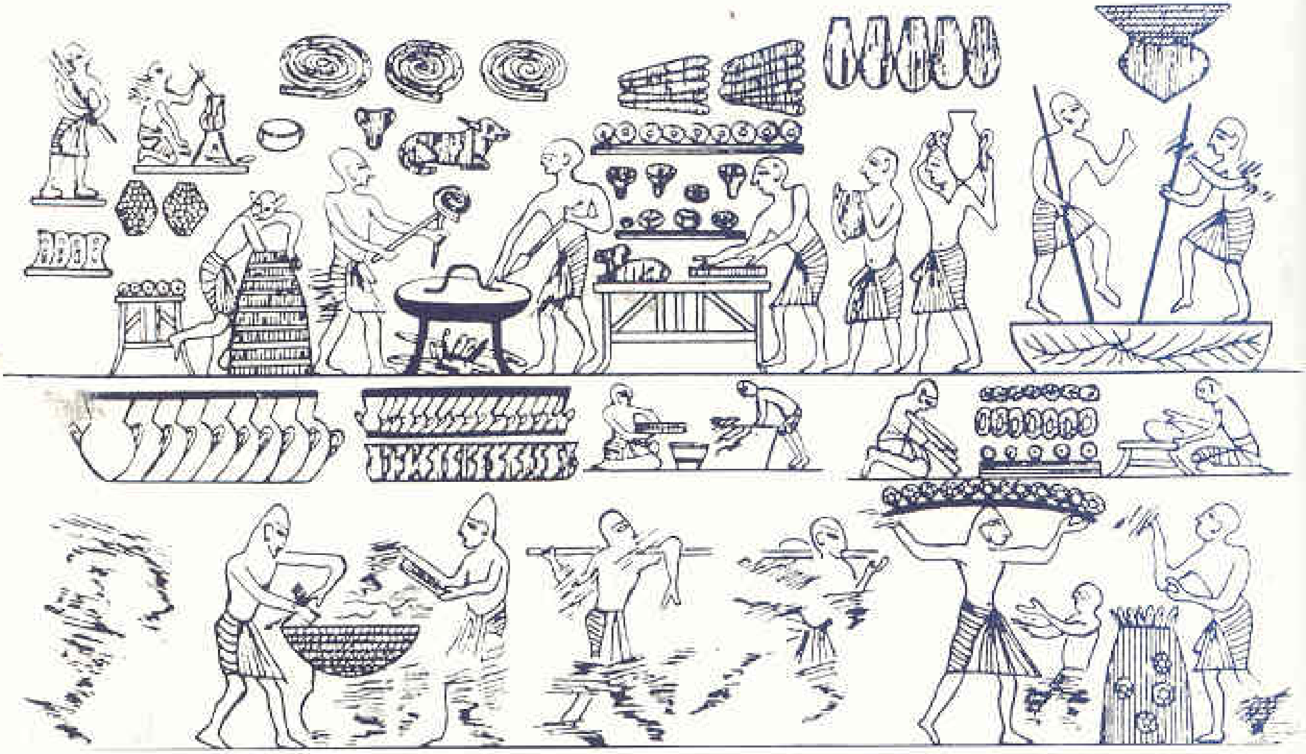
Folgerichtig stammen die ältesten und wichtigsten Nachweise in der Geschichte unseres Brotes auch aus dem kleinasiatischen Raum. Die Schöpfungsgeschichte der Sumerer, die um 3000 v. Chr. das Land Babylonien bevölkerten, erzählt, daß die Himmelsgötter, nach ihrer Erschaffung durch Himmelsgott An, Hunger litten. Erdmuttergöttin Ninmah und der Gott der Weisheit, Enki, formten daraufhin Menschen aus Lehm, gaben ihnen Brot zu essen und erweckten sie damit zum Leben, mit der Aufgabe, die Götter stets mit Nahrung zu versorgen: immer Brot für sie bereitzuhalten.

In der Geschichte Mesopotamiens ist Brot nicht nur Nahrung für die Götter, es ist sogar heilig. Denn – so sagt die Legende – mit den Bäckern zusammen übt ein Gott das Backhandwerk aus. Der tiefere Sinn, der daraus hervorgegangen ist, ließ das Bäckerhandwerk und das Brot als göttliches Geschenk in die Mystik eingehen.

Nicht weit ist der Weg von Mesopotamien in das Ägypten der Pharaonen. Auch dort wurde das Brot als heiliges Nahrungsmittel verehrt, denn der Sage nach wurde es den Menschen vom Götterpaar Isis und Osiris als Geschenk gegeben. Die Ägypter haben – wie wir sehen – das Brot also nicht erfunden. Sie haben es aber zu einer ersten, großen Blüte gebracht. So gab es bereits im Alten Reich – zwischen 3000 und 2700 v. Chr. – richtige gewerbliche Bäckereien und sogar Direktoren, die diesen vorstanden. Gebacken wurde in sogenannten Tonnenöfen, die im offenen Feuer erhitzt, mit einem Feuerhaken herausgezogen, mit Teig gefüllt und zugedeckt wurden. So garte der Teig in der heißen Tonne und wurde zu Brot.

Der oben erwähnte Feuerhaken wurde in der Hieroglyphenschrift übrigens zum Bildzeichen für den Bäkker, der ein wahrer Künstlerberuf gewesen sein muß, denn aus der Zeit um 2000 v. Chr. sind uns schon 14 verschiedene Backerzeugnisse bekannt, von denen der Form nach die eingeschnittenen Spitzbrötchen auch heute noch gebacken werden.

Die zum Backen verwendeten Getreide waren Emmerweizen und Gerste, die in den fruchtbaren Nilebenen angebaut und nach der Ernte in eigens dafür gebauten Silos eingelagert wurden, damit auch in Notzeiten kein Mangel herrschte. Die Größe dieser Kornkammern können wir ermessen, wenn wir lesen, daß der biblische Joseph „nur" 36 dieser Speicher bauen ließ, um ausreichende Mengen Korn für die sieben mage-



ren Jahre einzulagern. Es müssen – auch für heutige Verhältnisse – immense Bauwerke gewesen sein, denn andere Quellen verraten uns, daß der altägyptische Jedermann etwa ein Pfund Brot pro Tag aß. Wie dieses ausgesehen hat, können wir im Britischen Museum in London feststellen. Denn dort ist ein Brotfund aus der Zeit um 2000 v. Chr. aufbewahrt.

Die Größe und Leistungsfähigkei der ägyptischen Bäckereien können wir heute übrigens auch recht genau rekonstruieren, denn aus der Zeit um 1300 v. Chr. sind detaillierte Unterlagen aus Bäckereibuchhaltungen überliefert. Danach fertigte ein Bäker täglich bis zu 300 Brote mit Gewichten von 90 bis 1200 g an. Eine enorme Leistung, bedenkt man, daß es sich um reine Handarbeit handelte. Ebenso wie wir die Größe der Bäckereien ermessen können, können wir auch einiges über die Arbeit in diesen und die Form der Brote sowie der Backwaren aussagen. Hierbei helfen uns Abbildungen der Hofbäckerei Ramses III. aus der Zeit um 1200 bis 1168 v. Chr. Neben dem Arbeitsablauf finden wir vielgestaltiges Brot darin. Brotforscher haben ermittelt, daß das Angebot 48 Sorten enthalten hat.

Aber noch war der entscheidende Schritt in der Geschichte noch nicht gegangen. Noch wurde Brot wie zu Urzeiten gebacken – ohne Sauerteig und ohne Hefe.

Als das Brot „gehen" lernte

Wann es genau gewesen ist, können wir nicht sagen. Die Wissenschaftler haben sich auf die Zeit um 1000 v. Chr. geeinigt. In diese Zeit fällt die Geburtsstunde des Brotes, das erstmals mit Sauerteig gebacken wurde. Auch wie es zur Entdeckung dieses Triebmittels kam, ist uns nicht überliefert. Am glaubwürdigsten klingt die folgende Geschichte, denn wie so oft hat hier der Zufall mitgespielt.

Die Geschichte erzählt, ein Bäcker im alten Ägypten habe eines Tages einen Teig vergessen und stehengelassen. Als er ihn dann wiederfand, war der Teig gesäuert, hatte zu Gären begonnen. Da er Angst hatte, dem strengen Bäckereidirektor sein Mißgeschick einzugestehen, verarbeitete er den Teig, buk Brot daraus – und es kam das erste gelockerte Brot der Welt aus dem Ofen – das erste Sauerteigbrot, wie wir es auch heute noch in kaum veränderter Form essen.

„Das Brot ist ein großmütiges Geschenk der Natur. Eine Nahrung, durch keine ersetzbar. Es ist so sehr für den Menschen gemacht, daß, wenn wir kaum geboren sind, wir ihm unsere Gunst zuwenden und bis zur Todesstunde nie seiner überdrüssig werden."

So schrieb ein Gelehrter im 18. Jahrhundert. Aber diese Worte könnten aus Altägypten stammen, denn nichts auf der Welt konnte den Ägyptern ihr tägliches Brot ersetzen. Mit Brot maß man den Reichtum. Mit Brot besoldete man Armeen und Priester. Mit Brot wurde Arbeit bezahlt.

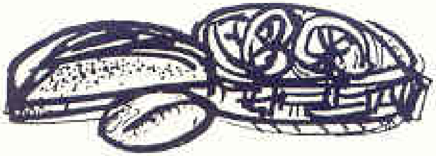
Auch der erste Streik in der Geschichte ging um das Brot, so berichtet die Historie aus der Zeit Ramses IX. Eine Truppe hatte Schmalz und Bier erhalten, jedoch kein Brot. Darauf legten sich die Leute in der Wohnung nieder, sie verweigerten die Arbeit. Als es beim nächsten Mal wieder kein Brot gab, verweigerten sie abermals die Arbeit und sandten einen Beschwerdeführer nach Theben, wo sie ihre Forderung beim Stadthalter erfolgreich durchsetzten. Er gab ihnen das Brot. Darauf schrieb der Streikführer ins Soldbuch: „Man gab uns heute endlich unser Brot. Doch wir mußten zwei Kasten an den Wedelträger abgeben." Dieser war sicher ein Unterbeamter, der das Brot als Bestechungsgeschenk erhielt.

Herodot verspottete die „Brotesser" – die Griechen aber wurden ihre Nachfolger

Denn die nächste Stufe in der Brotgeschichte erreichen wir in Griechenland. Nicht nur ihren Weizen nämlich bezogen die Griechen von den Ägyptern, sie lernten auch das Bakken dort. Und zuhause entwickelten sie ihre Kenntnisse weiter, so daß wir

Historische Brotformen.





sie heute uneingeschränkt als die Backexperten der Antike bezeichnen können.

Der Demeter-Kult, die Anbetung der Kornmutter, die durch den Boten Tryptolemos die „Frohe Botschaft des Brotes" verkünden ließ, wird zu einer der bestimmenden religiösen Strömungen, die auch das Bäckerhandwerk blühen läßt. Eine Lobrede eines Tafelgenossen des Aristophanes aus dem Jahr 363 v. Chr. verrät uns dann auch, wie hoch die Griechen ihr Brot einschätzten: „Das Brot, das man auf die Tafel bringt, selbst das, das es auf dem Markte zu kaufen gibt, ist von blendender Weiße und von bewundernswertem Geschmack. Unsere Mittel, Mehl in gesunde und köstliche Brote zu verwandeln, sind zahlreich. Wir backen unsere Brote mit Sesam, Honig und Öl. Und sie sind die Zierde unserer Zeit."

Die Bäckereien jener Zeit können wir fast schon als Großbetriebe bezeichnen, denn 14 und mehr Bäcker waren dort keine Seltenheit. Und das Handwerk war straff organisiert. Ja, es gab sogar schon Regelungen des Brotpreises, Festlegungen des Höchstpreises, damit die Bäcker ihr Brot verdienen und die Bürger es sich leisten konnten.

Die Entwicklung des griechischen Brotes kam zu einer Blüte, die sich in der Vielfalt von über 70 Sorten erkennen läßt. Griechisches Brot wurde als Handelsartikel in Gold aufgewogen. Und es war begehrtes Opfer zur Verehrung der Götter. So wissen wir, daß der Jagdgöttin Artemis Brote in Hirschform, gewürzt mit Rahm, Honig und Sesam, dargebracht wurden. Pallas Athene wurden in prachtvollen Dankfesten kunstvoll gestaltete Opferbrote von den edelsten Jungfrauen dargebracht.

Brot und Spiele waren römisches Recht

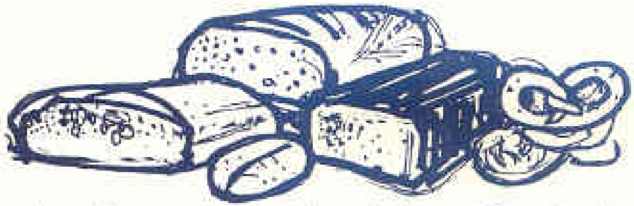
Das römische Reich, das die griechische Kultur ablöste, wurde besonders auch von der Backkunst beeinflußt. Die Verbindung des Menschen mit den Göttern durch das Brot wurde auch in Rom eine der grundlegenden Ideen. Doch nicht nur der Brotmythos wurde übernommen. Auch das Handwerk gelangte in Rom zu einer neuerlichen Blüte. Etwa um das Jahr 200 v. Chr. entstanden in Rom die ersten als Wirtschaftsunternehmen geführten Backbetriebe. Um 100 v. Chr. gab es ein straff organisiertes Bäckerhandwerk, gab es Bäkkerfachschulen und strenge Zunftregeln. Die Bäcker, die zugleich auch Müller waren, bezogen Löhne, die als wahrhaft königlich bezeichnet werden können. Stolze 100 000 Sesterzen – etwa 16 000 Mark – betrug der Jahreslohn eines Gesellen. Ebenso wie der Reichtum wuchs auch das Ansehen der römischen Bäcker, ihr erstes Zunftzeichen – ein mit drei Ähren verzierter Backtrog – wird das Symbol von Reichtum und Würde.

Römische Ährenmünze um Christi Geburt



Aber nicht Glückszeiten, sondern eine Katastrophe hat dazu beigetragen, daß wir heute so viel über jene Zeit wissen: Die Zerstörung von Pompeji durch den Ausbruch des Vesuvs. Die Lavaströme, die sich über die blühende Stadt ergossen haben, haben uns jene Tage konserviert und liefern uns wertvollste Informationen – von Backhäusern in Villen oder auf öffentlichen Plätzen bis zu den Resten großer Bäckereien, in denen Brot mit den Initialen des Meisters gebacken und verkauft wurde.

Welche Bedeutung das Brot für die Ernährung des römischen Volkes hatte, zeigen uns Maßnahmen wie die berühmte Verfügung „panem et



circenses" – Brot und Spiele für alle Bürger, um sie für politische Anliegen geneigt zu machen. Oder das Brotgesetz des Kaisers Aurelianus (270–275 n. Chr.), das jedem der über 300 000 Römer täglich 2 Brote auf Staatskosten zubilligte.

Übrigens unterteilt sich die römische Bäckerzunft schon um Christi Geburt in unterschiedliche Berufsstände. Da gibt es Spezialisten wie die „*placentarii*", die Kuchenbäcker, die „*lactarii*", die Feinbäcker oder die „*dulciarii*", die „Konditoren". Ferner Bäcker für das „panem militariis", das Kommißbrot, für das „panem nauticus", den Schiffszwieback, für Opferbrote und so weiter. Wie diese Backerzeugnisse ausgesehen und geschmeckt haben, können wir heute übrigens auch erschmecken. Denn zum Glück ist uns ein Kochbuch erhalten geblieben – „de re coquinaria" – die „Kochkunst" des Meisterkochs und Feinschmeckers Marcus Gavius Apicius aus den Jahren 14–37 n. Chr., der Regierungszeit des Kaisers Tiberius. Ein besonders interessantes Rezept daraus soll Ihnen nicht vorenthalten bleiben:

mustacea

Auf Lorbeerblättern gebackene Weinbrötchen

Das Weinbrötchen wird aus Mehl, Fett, Käse, Aniskörnern und gestoßener Rinde vom Lorbeerzweig hergestellt. Das Mehl wird mit Wein vermischt und mit den anderen Zutaten verknetet. Der Teig wird geformt und auf einem Lorbeerblatt ausgebacken.

Dieses feingewürzte Gebäck servierte man als Begleitung zum Essen. Wenn Sie es einmal selbst nachbacken wollen, dann finden Sie hier ein praktikabel gemachtes Rezept:

300 g Weizenmehl mit etwa 1 dl Wein verrühren, 40 g weiche Butter, 2 El geriebenen Parmesan, 2 Tl Aniskörner und etwas Muskatpuder untermengen. Der Teig muß geschmeidig sein. Zuletzt – zwar nicht original aber ratsam – wird noch 1 Tl Backpulver untergemengt. Aus dem Teig nun kleine, längliche Brötchen formen, auf gewässerte Lorbeerblätter auf ein gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen (E: 200° C, G: 3) etwa 20 Min. backen.

Und dann genießen, wie es schon die alten Römer getan haben.

Ein weiteres Rezept aus dem Kochbuch des Apicius sind die

aliter dulcia

siligeneos rasos frangis/ et bucellas maiores facies/ in lacte infundis/ frigis et oleo/ mel superfundis et inferes.

Sie werden staunen, was aus diesem lateinischen Gericht herauskommt:

Unsere altbekannten und beliebten „Armen Ritter"!!!

Sie waren – zwar unter der Bezeichnung „Eine andere Süßspeise" – auch den feinschmeckerischen Römern schon bekannt. Das aktuelle Rezept für dieses Rezept mit Brot finden Sie auf Seite 129. Entdecken Sie, es hat sich gar nicht so viel verändert – in der Welt der Küche. Denn was den alten Römern schon vor fast 2000 Jahren schmeckte, daß schmeckt uns auch heute noch. Doch nun nach dem Ausflug an die Backöfen und Herde des alten Roms wieder zurück zur Geschichte des leckeren, knusprigen Brotes.

Nicht verwundern kann es uns, wenn den verwöhnten Brotliebhabern aus Rom das Brot in ihren Kolonien und Provinzen, besonders nördlich der Alpen, gar nicht schmeckte. Und so nimmt es uns denn auch nicht Wunder, daß so ungefähr das erste nach jeder Eroberung der Aufbau des Bäckereiwesens war. Man errichtete Mühlen und Gemeinschaftsbacköfen. Was zuerst zur Versorgung der Legionäre gedacht war, entwickelte bald sein Eigenleben und es entstanden die Zünfte der „*pistores*" – in Süddeutschland gehen übrigens Familiennamen wie *Pistor* oder *Pfister* darauf zurück.

Was den Römern recht war, war den Germanen billig.

Denn hatten sie erstmal das römische Brot kennengelernt, dann war ihnen ihr täglicher Einerlei-Haferbrei auch schnell über. So kam es dazu, daß sie zuerst das Backen und







dann auch die Ackerbaumethoden übernahmen. Jedoch langsam, denn es dauerte Jahrhunderte, bis das Brot Grundnahrungsmittel wurde. Der entscheidende Antrieb, den das Backwesen bei uns erhalten hat, lag – wie auch beim Weinbau – in den Klöstern, wo Brot in vielgestaltiger Form als Fastenspeise gebraucht wurde.

Alte Klosterkochbücher erzählen uns viel aus jener Zeit und auch die Grundrisse alter Klöster bezeugen die Größe der Bäckereien. Aber diese waren nicht nur dazu da, das Brot für die Mönche zu backen. Vielmehr hatten die Klöster eine noch wichtigere Aufgabe: Sie mußten die Hungernden speisen. Und davon gab es zu jener Zeit mehr als genug. Klosteraufzeichnungen berichten davon, daß am Rhein die Mönche gegen den Prior aufstanden, da sie Angst hatten, selbst zu verhungern, wenn die Speisung der Armen nicht beizeiten gesteuert würde.

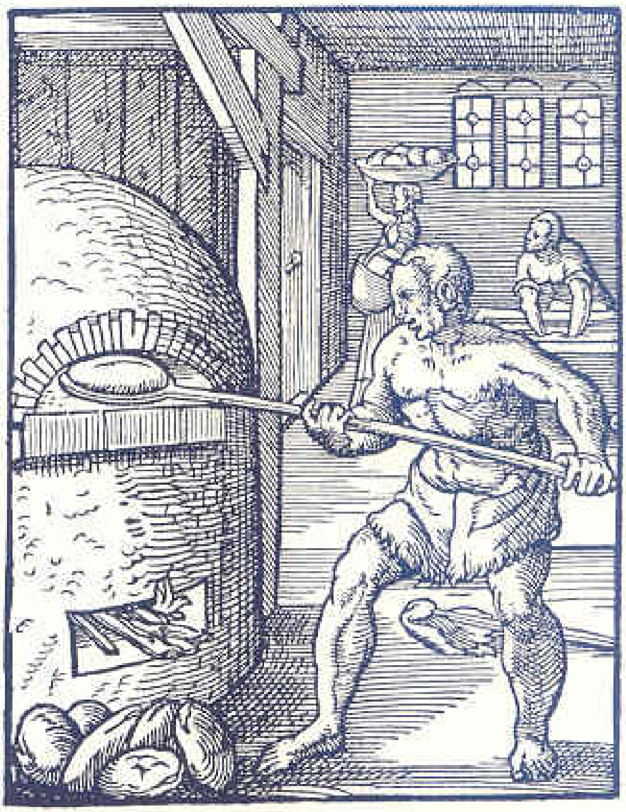
Eine Art Notstandspolitik ersann dann Karl der Große. Er befahl, alles Getreide im Land zu halten und erließ eine Höchstpreisverfügung. Außerdem ordnete er an, daß alle Hungernden gespeist würden. Und nicht zuletzt sorgte er durch Verfügung dafür, daß jeder Bezirk ausreichend mit Handwerkern besetzt wurde, deren erste Bäcker und Müller waren.

Die Bäckerzünfte im Mittelalter

Im 9. Jahrhundert entstanden in den aus dem Boden sprießenden Städten die ersten Handwerksbetriebe, deren Angehörige sich zu Zünften zusammenschlossen. Die Bäckerzünfte zählen allerorten zu den ältesten. Und sie waren hoch angesehen. Das zeigt auch ein Paragraph des alten Gesetzbuches „Sachsenspiegel", aus dem hervorgeht, daß der Mord an einem Bäcker dreimal so stark bestraft wird wie der Mord an einer anderen Person. Aber auch Neid breitete sich aus, denn viele Bäcker brachten es zu außergewöhnlichem Reichtum. Wie groß er war, davon erzählt die Überlieferung der Hochzeit der Augsburger Bäckerstochter Gundlinger. Diese lud über 700 Gäste zur Feier ein. Die Mitgift der Braut soll so groß gewesen sein, daß noch die Enkel davon ihren Nutzen hatten. Aber auch das eine ganze Woche dauernde Fest muß die Ausmaße einer immensen Schwelgerei gehabt haben, denn es wurden 20 Ochsen, 500 Hühner, 30 Hirsche, 46 gemästete Kälber, 1000 Gänse, 95 Mastschweine und, und, und aufgetragen. Genug um Tausende zu speisen.

So konnte es eben nicht ausbleiben, daß die Bürger voller Neid auf die prosperierenden Bäcker blickten. Kein Wort von Dank für den täglichen Kampf gegen die Hungergeißel, die alle Lande plagte. Und die Abneigung gegen die Bäcker vertiefte sich noch, als diese im Mittelalter immer öfter öffentliche Ämter übernahmen. Sprüche wie „Wo der Bäcker Bürgermeister ist, ist kleines Brot zu jeder Frist." oder „Wo viel Bäcker im Rate sein, leidet Not die ganze Gemein." zeigen, wie es um das Ansehen bestellt war.
Jedoch lag es oft genug nicht an den Bäckern, sondern vielmehr an anderen Faktoren, daß das notwendige Mehl nicht zu beschaffen war – an Naturkatastrophen, an Kriegen und Bauernaufständen. Und nicht zuletzt kamen die Ernteleistungen schon seit langer Zeit nicht mehr mit dem ständig größer werdenden Bedarf der wachsenden Bevölkerung mit.
Um das Ansehen des Handwerks zu schützen, erließen die Städte strenge Zunftordnungen, die bestimmten, wer den Bäckerberuf ergreifen konnte, wie er auszubilden sei und was er als Meister zu leisten habe.
So mußte ein Geselle, ehe er Meister werden konnte, lange Wanderjahre absolvieren und warten, bis eine Backgerechtigkeit frei wurde. Wurde er von den Zunftmeistern für meisterwürdig gehalten, so hatte er nach

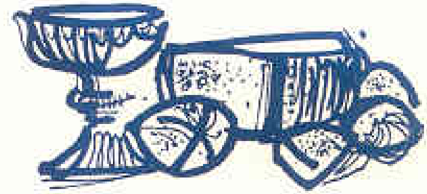
Der Beck.



Zu mir rein/wer hat Hungers not/
Ich hab gut Weiß vnd Rucken Brot/
Auß Korn/Weitzen vnd Kern/bachen/
Gesaltzn recht/mit allen sachen/
Ein recht gewicht/das recht wol schmeck/
Seмel/Bretzen/Laub/Spuln vñ Weck/
Dergleich Fladen vnd Eyerkuchn/
Thut man zu Ostern bey mir suchn.



einem Festessen für die Gilde seinen Eid auf die städtische Brot- und Zunftordnung zu leisten; zu schwören, daß er immer genug backen werde, immer genau auf Gewicht und Güte achten wolle und Brot an jeden liefere – ob reich oder arm, auch gegen Pfandgabe.
Unterwarfen sich die Zünfte selbst schon strengen Regeln, so kamen noch Schutzbestimmungen des Rates für die Bürger dazu. Da gab es schon frühzeitig seitens der Magistrate eingesetzte Brotschätzer, die auf Gewicht und Güte der Brote achteten. Im Hamburger Bäcker-Statut aus dem Jahr 1375 ist vorgeschrieben, daß ein Meister, dessen Brot für zu leicht oder zu schlecht befunden wird, sofort vor den Rat der Stadt zu bringen sei, wo er unverzüglich zu einer Geldbuße verurteilt wird.
Im Augsburger Stadtrecht heißt es, daß „dem Armen seine Pfennige wieder werden", wenn er zu leichtes Brot gekauft hat.
Bei wiederholten Verstößen gegen



die Vorschriften wurde der Bäcker auf den Bäckergalgen gebracht, dem Hohn und Spott des Pöbels preisgegeben. Da saß er über einer Fäkalienpfütze und wenn er herabsprang, mußte er unter dem Gelächter kotbedeckt nach Hause laufen. Für diese Strafe hatte der Volksmund die Spottbezeichnung „Bäckertaufe".
Aber nicht nur die Bäcker, sondern auch die Kunden wurden gehalten, mit dem Brot vernünftig umzugehen.
Brotfrevel war eine der schlimmsten Sünden. Es ranken sich viele Sagen darum, wie die der Frau, die zu Stein wurde, als sie die Kleider ihres Kindes mit Brot abrieb. Oder die der Stadt, die im Meer versank, weil die Bürger Mauerlöcher mit Brot verstopften. Bei Shakespeare wird eine Bäckerstochter, die dem Heiland im Hamlet das Brot verweigert, in eine Eule verwandelt. Und so weiter. Fast scheint es, der andauernde Brotmangel habe diese Fabeln erzeugt. Aber es ist nicht so. Das Brot war und ist in der christlichen Religion ein heiliges Nahrungsmittel, verwandelt sich doch der Leib Christi beim Heiligen Abendmahl in Brot. So sind auch die verschiedenen Brotbräuche zu verstehen, von denen einige auch noch heute gepflegt werden. Der Kreuzschnitt unserer Brote soll es schützen. Über dem Brot wird vielerorten - bevor es gebrochen wird - das Kreuz geschlagen. Sitten, die der christlichen Mythologie entstammen.
In der Zeit bis zum 16. Jahrhundert entfaltet das Bäckerhandwerk den Höhepunkt seiner Blüte - mit beachtlichen Privilegien im Gemeinwesen, mit großem Einfluß auf den Warenhandel und die Einrichtung von Märkten.
Wie weit es die Bäcker seinerzeit schon gebracht hatten, kann auch ein Spruch belegen, der „im gantzen Heil. Röm. Reich und in vielen nechstgelegenen Ländern" gang und gäbe war:
„Teutsche Becken bachen das beste Brodt in gantz Europa"
Dieses Lob mußte auch das Selbstbewußtsein der Meister und der Zünfte stärken, das seinen prächtigen Ausdruck in Repräsentationsmöglichkeiten fand wie Fahnen, Bierkannen oder Becher, die mit Zunftsiegeln geschmückt sind. Aber auch wertvolle Zunftschilder zur Kennzeichnung der Betriebe finden wir.
Mag auch der einstige politische Einfluß im Auf und Ab der Jahrhunderte verflossen sein, ihr Ansehen und ihre Bedeutung haben die Bäcker bis auf den heutigen Tag erhalten. Was sich grundlegend gewandelt hat, ist die Arbeit in der Backstube. Denn die Einführung der ersten Bäckereimaschinen im 18. Jahrhundert haben eine Entwicklung eingeleitet, die einer Revolution gleichkommt.
War bis zu diesem Zeitpunkt die Brotherstellung reine Muskelarbeit, so kam nun mit der Erfindung der Teigknetmaschine im Jahr 1760 erstmals eine Erleichterung, mit der die mühsame Arbeit des Teigknetens zur Geschichte wurde. „Der Erfindung der Teigknetmaschine ist zweifellos die größte Bedeutung von sämtlichen Errungenschaften der Technik im Bäckergewerbe beizumessen", schreibt ein Chronist. Wie recht er hat, können wir uns heute nur noch annähernd vorstellen, wenn wir einmal einen Teig z. B. bei der vorweihnachtlichen Bäckerei mit der Hand kneten müssen.
Mit der Einführung arbeitserleichternder Maschinen konnten die Bäkker nun endlich mehr produzieren. Und somit wurden sie in die Lage versetzt, den immens gestiegenen Brotbedarf zu decken. Und nicht nur das.
Die Verkürzung der Arbeitsabläufe hat sicherlich auch dazu beigetragen, daß sich die Sortenvielfalt des Angebotes vergrößern konnte. Und die Palette der angebotenen Backwaren unterschiedlichster Geschmacksnuancen hat nicht zuletzt dazu beigetragen, daß auch die Zahl der Verwendungsmöglichkeiten gestiegen ist. So ist es nicht vermessen, wenn wir heute sagen:
Das, was uns unser Brot bietet, finden wir in keinem anderen Nahrungsmittel der Welt wieder.





◀

Handwerklicher Bäckerbetrieb im 19. Jahrhundert – mit Backstube und Verkaufsraum.
Kolorierter Steindruck aus der Zeit.

Der Werdegang des Brotes
Der Bauer sät das Getreide aus (I), erntet es (II), drischt (III); in der Mühle wird das Mehl gemahlen (IV); der Müller bei der Arbeit und Querschnitt durch das Mahlwerk (V–VII). Ein Blick in die Backstube (VIII), der Konditor (IX), die feinen Erzeugnisse (X–XI) aus der Bäckerei (XII). Kolorierter Steindruck aus dem 19. Jahrhundert.

Das Bäckerhandwerk heute – das Frische-Handwerk

Ihrem Appetit auf ofenfrische Lekkereien verdankt das deutsche Bäckerhandwerk seine in der Welt einmalige Spitzenstellung. Denn Sie und alle Bäckerkunden haben sich für die handwerkliche Backwaren-Vielfalt entschieden – gegen fade Einheitskost vom Fließband der Industrie. Und dafür sind Sie auch bereit, den Preis zu bezahlen, den höhere Qualität nun einmal kostet. Nach dem Motto: „Gutes hat eben seinen gerechten Preis."

Deshalb hat die rasante technische Entwicklung auch im Backbereich in Deutschland das Bäckerhandwerk nicht — wie in anderen Ländern — vom Markt gefegt. Gemeinsam haben Bäckermeister und Kunden dafür gesorgt, daß die moderne Technik die traditionsreiche Handwerkskunst nicht abgelöst hat, sondern daß beide eine sinnvolle und nutzbringende Gemeinschaft eingingen. Denn den Nutzen dieser „Ehe" haben beide: Der Bäcker, weil die Arbeitsbedingungen erleichtert wurden, die Arbeitsplätze humaner und die Arbeitsabläufe rationeller gestaltet sind. Und die Kosten konnten damit im Griff behalten werden.

Und die Verbraucher – Sie – haben den Vorteil, heute stets ofenfrische Backwaren von meisterlicher Qualität in nie gekannter Vielfalt zu fairen Preisen kaufen zu können. Beim Bäckermeister an der Ecke.

Denn es gibt rund 40 000 Bäcker-Fachgeschäfte in der Bundesrepublik, die den Wunsch nach frischem Backwerk erfüllen. Jeden Tag bekommt der Kunde das Brot oder seine Brötchen hier direkt aus dem Ofen über die Ladentheke in die Einkaufstasche. Mehr Frische und kürzere Wege gibt es nicht. Sie wissen das zu schätzen, wie Umfrageergebnisse zeigen. Denn 84 Prozent der Verbraucher mögen ihr tägliches Brot am liebsten ofenfrisch.

Ein anderer Grund für den enormen Marktanteil des Bäckerhandwerks am Gesamtmarkt für Brot und Backwaren ist sicher die Sortenvielfalt. Wir wünschen uns ein breites Backwarensortiment mit unterschiedlichen Geschmacksnoten.

Die handwerklichen Backbetriebe bieten uns diese Vielfalt. Denn nur der Bäckermeister ist in der Lage, unterschiedlichste Erzeugnisse auch in kleinen Mengen herzustellen. Die auf Massenproduktion ausgerichtete Industrie kann dies natürlich nicht. Deshalb bleibt der Sortenreichtum auch die Spezialität des Bäckermeisters. Daß dabei die Qualität stimmt und auch verwöhnten Gaumen gerecht wird, dafür steht nicht nur jeder Meister mit seinen sorgfältig ausgebildeten Fachkräften ein, darüber wacht eine lückenlose Kette von Prüfinstanzen, die vom Korn bis zum fertigen Brot reicht. Das Bäckerhandwerk arbeitet dabei eng mit der Landwirtschaft, der Müllerei, der Ernährungswissenschaft und der Forschung zusammen. Dabei ist die Bundesfachschule des deutschen Bäckerhandwerkes in Weinheim ein wichtiger Partner. Denn hier prüfen erfahrene Fachleute die Eigenschaften der Rohstoffe, testen neue Backwaren und erarbeiten einheitliche Qualitätsrichtlinien für das gesamte deutsche Bäckerhandwerk. Das letzte Glied der Prüfkette ist der Brotprüfdienst. Besonders geschulte Brotprüfer nehmen die Erzeugnisse der deutschen Bäckermeister kritisch unter die Lupe, prüfen Geschmack, Struktur, Rinde und Form auf mögliche Backfehler und benoten die Proben neutral nach einem anspruchsvollen Bewertungsschema. Über 25 000 Brote kommen Jahr für Jahr ins Examen. Und verlassen es mit der Durchschnittsnote „gut". Denn diese freiwillige Selbstkontrolle des Bäckerhandwerks hat in den letzten Jahren entscheidend dazu beigetragen, dem Verbraucher, dem Kunden im Bäcker-Fachgeschäft nicht nur Garantie für ein vielfältiges Angebot zu sichern sondern auch für den besten Brotkorb.

Unser tägliches Brot allein aber ist nicht nur die Stärke der deutschen Bäcker. Mit feinen Backwaren – vom Brötchen über Croissants, Butter-, Streußel- oder Obstkuchen bis hin zu

feinsten Torten – haben sie sich einen guten Ruf weit über unsere Grenzen hinaus gemacht.

Hier ist der Handwerker im besten Sinn des Wortes gefragt, der Handwerker, der formt, gestaltet, garniert und die geschmackliche Harmonie erzeugt. Der Handwerkskünstler, der es in seinem Metier schwerer hat als Maler oder Musiker. Denn so sagt ein berühmter Feinschmecker: „Der Maler muß das Auge begeistern, der Musiker das Ohr verzaubern. Der Bäcker hingegen muß drei Sinne zu einer Harmonie vereinen: das Auge, die Nase und den Gaumen. Und – glauben Sie mir – das grenzt an Zauberei, das ist eine der Malerei oder der Musik zumindest ebenbürtige Kunst." Eine Kunst, die Deutschlands Bäckermeister täglich mit über 1200 Feingebäckarten unter Beweis stellen.

Mit diesem immensen Angebot aber wird der Kunde nicht – wie im Supermarkt – allein gelassen. Sie müssen nicht in Stapeln vorverpackter Brote wühlen. Sie müssen nicht ratlos vor dem Angebot stehen.

Im Bäcker-Fachgeschäft werden Sie individuell und fachgerecht bedient. Hier werden Ihre Wünsche fachkundig erfüllt. Hier werden Sie beraten. Denn nicht umsonst absolvieren die Bäckerei-Fachverkäuferinnen eine dreijährige Lehrzeit in einem anerkannten Meisterbetrieb. Sie erlernen dabei die unbedingt notwendigen Spezialkenntnisse und Fertigkeiten, die den kundengerechten Fach-Service sicherstellen. Und dieser entspricht ebenfalls dem Wunsch des Kunden, denn 80 Prozent der Verbraucher wollen individuell beraten und bedient werden.

Mit Milliarden-Investitionen arbeitet das deutsche Bäckerhandwerk daran, seine Spitzenstellung noch auszubauen. Dabei handelt es sich nicht nur um Investitionen in die Backstube oder die Verkaufsräume, vielmehr trägt der Ausbau der modernen Aus- und Weiterbildungs-Einrichtungen dazu bei, den Erfolg zu sichern. So sind eigene Fachschulen in den Bundesländern entstanden und die schon erwähnte Bundesfachschule in Weinheim. Diese Institute sorgen dafür, daß Mitarbeiter und Nachwuchs des deutschen Bäckerhandwerks auch in Zukunft den Anforderungen gerecht werden können.

Denn im ständig härter werdenden Wettbewerb wird nur der die Kundenwünsche mit Erfolg erfüllen, der mehr Qualität, mehr Frische, mehr Vielfalt und mehr Service bieten kann. Das Bäckerhandwerk – Ihr Bäckermeister – ist auf das Allerbeste darauf vorbereitet.

Denn was Sie, was der Kunde wünscht, erfährt der Bäckermeister tagtäglich hautnah in seinem Fachgeschäft. Er betreibt sozusagen Marktforschung vor Ort, das Ohr am Mund des Kunden. Und so kann er schneller als jeder andere neue Verbraucherwünsche erfüllen. Seine handwerkliche Kreativität und sein meisterliches Können machen es möglich, daß er seine Kunden immer wieder mit neuen, leckeren Backspezialitäten überraschen kann. Und das ist der Grund dafür, daß Sie und alle anderen Bäckerkunden heute für weit mehr als stolze 14 Milliarden Mark im Jahr Brot, Brötchen und Kuchen beim Bäckermeister einkaufen. Für über 700 Mark pro Haushalt im Jahr. Daß das Bäckerhandwerk heute für uns alle unentbehrlich geworden ist.

Damit machen Sie das deutsche Bäckerhandwerk zu einem der volkswirtschaftlich wichtigsten Handwerksberufe und sichern das Brot von über 200 000 Mitarbeitern, beweisen damit, daß Umfrageergebnisse stimmen, die sagen: Bäcker-Brot ist das beliebteste Nahrungsmittel in deutschen Landen.

Ihr Bäckermeister an der Ecke dankt es Ihnen täglich, mit ofenfrischem Brot, knusprigen Brötchen und leckeren Feinbackwaren.




MONSUN
MONSUN









BÄCKER-HANDWERK
unentbehrlich für alle







Backparadies Deutschland
Oder: Brot und Kleingebäck von A-Z

Die deutschen Lande sind die brotreichsten der Welt. Denn über 200 verschiedene Brotsorten und gar 1200 Arten Kleingebäck können wir täglich frisch bei unseren Bäckern kaufen. Nur müssen wir dazu eine Entdeckungsreise machen – vom Nordseestrand bis ins Alpenland – von Berlin bis Freiburg. Überall werden wir regionale Spezialitäten erschmecken, die so unterschiedlich und vielfältig sind wie die Landschaften, in denen sie täglich gebakken werden.
Zwar wird überall unser Brot aus Mehl, Wasser, Salz, Hefe oder Sauerteig gebacken. Aber es werden die verschiedensten Mehltypen verwendet, und das Brot wird unterschiedlich gewürzt, unterschiedlich gebakken. So entstehen unter der Hand des Bäckermeisters die verblüffendsten Varianten. Abwechslungsreich und immer köstlich – Brot für Brot beweist sich täglich neu: Der besten Dinge Bestes ist und bleibt unser täglich Brot.

Sag mir, wo die Brote sind.

Starten wir unsere Reise durch das Backparadies in deutschen Landen an der Waterkant. Von dort kommt zum Beispiel das *Oldenburgische Schwarzbrot*, das vor dem Backen in Schrot gewälzt wird. Brotfeinschmekker lieben es dick mit frischer Butter bestrichen und einer Scheibe Honigkuchen darauf.
Die nächste Station machen wir in Hamburg, mit einer Scheibe *Hamburger Schwarzbrot*, mildsäuerlich harmoniert es geradezu ideal mit feinem Kräuterquark oder mit Sahnequark und einem großen Löffel hausgemachter Marmelade darauf.
Das mildwürzige *Heidebrot* essen wir natürlich zu kaltgeräuchertem Katenschinken. Dazu ein eisgekühlter Klarer, welch ein Genuß.
Das Münsterland erwartet uns mit dem würzigen bittersüßlichen *Pumpernickel* und dem krustigen *Bauernstuten*. Man ißt beide Brote aufeinandergelegt – mit Landbutter dazwischen.
Das *Hannoversche Gerstelbrot* mit den typischen Brandflecken auf der knackigen Kruste schmeckt vorzüglich mit flockig lockerem Rührei, mit reichlich Schnittlauchröllchen bestreut.
Der *Rheinische Platz*, mit oder ohne Rosinen gebacken, schmeckt mit Leberwurst und Reibekuchen frisch aus der Pfanne.
Das milde *Kasseler* ist das ideale Brot für alle Gelegenheiten. Es paßt als Allroundbrot eigentlich zu jedem Belag.
Der würzige *Frankenlaib*, mit oder ohne Gewürzen, gehört zur Brotzeit mit Schinken, Bauernwurst und einen Schoppen Frankenwein.
Das *Schwäbische Eingenetzte* mit seiner krachenden Kruste wird mit Käse und einem Viertele zur Gaumenfreude.
Zum *Schwarzwälder Landbrot* gibt es natürlich Schwarzwälder Speck und ein Gläschen Schwarzwälder Kirschwasser.
Das *Münchner Hausbrot*, feinwürzig, gehört traditionsgemäß zu jeder echt Münchner Brotzeit – mit Leberkäs, Senf, Radi und Schnittlauch. Das süffige Bier nicht zu vergessen.
Wer die Wahl hat, hat die Qual. Doch sorgt diese Abwechslung auch für täglich neuen Eßspaß mit Brot.

Vergeßt mir die Brötchen nicht.

Diese knackigfrischen, knusprigen Spezialitäten aus der Backstube, ob sie nun Schrippen, Brötchen, Semmeln oder sonstwie heißen mögen, machen das Backparadies zum wahren Garten Eden für alle Feinschmecker. Alles, was uns als Kleingebäck angeboten wird, würde allein schon bei der Aufzählung dieses Buch füllen.
Deshalb sollen hier nur die wichtigsten Gruppen und deren bekannteste Vertreter genannt sein.
Da gibt es *glattes Kleingebäck* wie die Hamburger Rundstücke und die Wasserwecken.
Das *Ausbundgebäck* hat mehr Kruste. Dazu gehören die Berliner Schrippen, die Kaisersemmeln und Druckbrötchen.
Feinere Variationen bietet das *verfei-*

nerte Kleingebäck, bei dem der Teig mit Fett und auch manchmal Zucker angereichert wird. Dazu gehören Hörnchen, Flechtsemmeln, Zopfbrötchen und so weiter.
Ausgefallene Spezialitäten finden wir dann unter der Rubrik *Kleingebäck mit Gewürzen*, denn hier gibt es Salzbrötchen, Mohnsemmeln, Kümmelwecken, Römische, Laugenbrezeln, Milchbrötchen, Zwiebelstangen, Sesambrötchen und so weiter.
Über 1200 Sorten Kleingebäck halten Deutschlands Bäcker für Sie bereit. Immer knackigknusprig und mehrmals täglich frisch. Schätze, die Sie heben müssen – bei Ihrem Bäkker um die Ecke.
Denn Brot und Kleingebäck machen aus jedem Essen erst ein richtiges Essen. Deshalb sollten Sie nie darauf verzichten. Die Auswahl ist so groß, daß Sie immer das richtige Brot für die passende Gelegenheit finden. Die folgende kleine Übersicht soll Ihnen dabei helfen.

Wozu paßt welches Brot am besten?

Jedes Brot hat seinen ganz eigenen Geschmack, seinen Charakter. Und jeder Belag ebenfalls. Bei den Kombinationen von Brot und Belag kommt es nun auf die ausgeglichene Harmonie an.

Nahezu unzählige Kombinationen sind denkbar und möglich. Fast gibt es keine Grenzen. Denn auch hier heißt es natürlich, Probieren geht über Studieren. Was einem gefällt, schmeckt, mag ein anderer für geradezu unmöglich halten. Die nachfolgende Tabelle kann daher für Sie nur eine Leitlinie sein.

Belag	Weizen-kleingebäck	Weizenbrot	Weizen-mischbrot	Roggen-mischbrot	Roggenbrot	Vollkornbrot
Marmelade	●	●	●			
Honig	●	●	●			
Nußcreme	●	●	●			
Schmalz			●	●	●	●
Frischkäse		●	●	●	●	●
Weichkäse	●	●			●	●
Hartkäse	●	●			●	●
Streichwurst	●		●	●		
Wurstaufschnitt	●	●	●	●	●	●
Schinken, roh	●	●			●	●
Schinken, gek.	●	●	●		●	
Braten, kalt	●		●	●		●
Pasteten		●	●			
Feinkostsalate		●	●	●	●	●
Fischkonserven		●	●	●		
Räucherfisch		●				



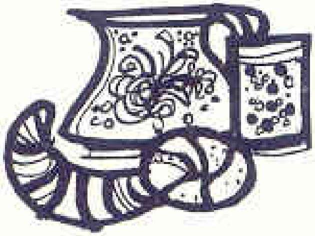












Köstliches Brot aus Weizen, Roggen und Schrot

Das Getreide, aus dem unser Brot gebacken wird, bestimmt natürlich den Geschmack entscheidend mit. Daher unterscheiden wir das Brotangebot unserer Bäcker nach folgenden Gruppen:

Weizenbrote

Sie werden nur aus Weizenmehl, teilweise mit Milchzugabe, mit Fett, Salz, Zucker und Hefe als Lockerungsmittel gebacken. Am besten schmecken sie frisch aus dem Ofen – zu süßen oder auch herzhaft würzigen Aufstrichen, als Begleiter zum Essen und so weiter.

Die bekanntesten Vertreter sind das immer beliebter werdende Stangenweißbrot, das Baguette, das Toastbrot vom Bäcker, das Weißbrot – rund oder in Kastenform, das Kaviarbrot für feine Canapés. Dazu gesellen sich Mohnbrote, Sesambrot und andere Spezialitäten.

Weizenbrote sind richtig am Platz zum Frühstück, wenn Appetit geweckt werden soll oder auch als Beilage zum Essen, wie es uns die feinschmeckerischen Franzosen lehren.

Weizenmischbrote

Sie werden aus Weizenmehl mit einem Anteil Roggenmehl, der theoretisch bis zu 49% gehen kann, gebacken. Je höher der Roggenanteil wird, desto würziger und kräftiger schmeckt das Brot. Der überwiegende Weizenanteil aber bestimmt das milde Aroma.

Weizenmischbrote sollen ebenfalls möglichst frisch gegessen werden – mit Aufstrichen ganz nach Lust und Laune, denn Weizenmischbrote sind eigentlich Allroundbrote.

Die bekanntesten Vertreter sind das Schweizer Brot, Schwarzwälder Landbrot, das Schwäbische Eingenetzte, der Münsterländer Bauernstuten oder das Hamburger Feinbrot.

Weizenmischbrote sind richtig am Platz, wenn ein kräftigerer Geschmack als beim milden Weißbrot gewünscht wird.

Roggenmischbrote

Sie werden aus einem überwiegenden Roggenanteil mit mindestens 51% gebacken. Dadurch sind sie aromatischer. Auch werden sie mit Sauerteig oder einer Sauerteig-Hefe-Mischung als Lockerungsmittel gebacken.

Roggenmischbrote sind Deutschlands beliebteste Brotart. Sie werden angeboten als Landbrot mit den verschiedensten Landschaftsnamen wie Berliner, Eifeler, Odenwälder, Paderborner und Kasseler. Auch die Gerstelbrote aus dem Hannoverschen oder der Frankenlaib gehören dazu.

Roggenmischbrote sind richtig am Platz, wenn ein rustikaleres Brot mit vielseitiger Verwendbarkeit gewünscht wird.

Roggenbrote

Sie werden aus reinem Roggenmehl unterschiedlicher Ausmahlungsgrade gebacken. Als Lockerungsmittel wird bei diesem Brottyp Sauerteig verwendet. Sie sind kräftig aromatisch, mit einem säuerlichen Akzent. Ein besonderer Vorteil ist ihre lange Haltbarkeit.

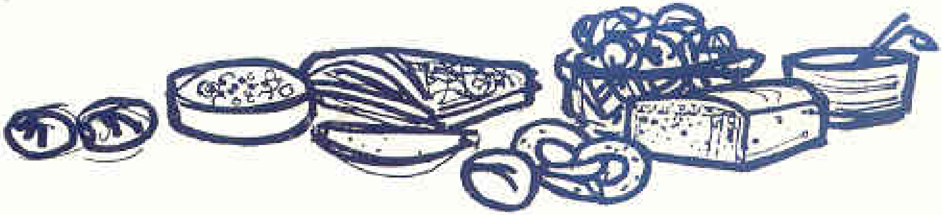
Die herausragenden Vertreter sind die Bauernbrote, das Altmärker Brot, das Osnabrücker oder auch der Bayernlaib.

Roggenbrote sind richtig am Platz, wenn Sie Lust nach deftigen Genüssen haben.

Vollkornbrote

Sie werden aus ungeschälten Getreidekörnern gebacken, die noch den für unsere Ernährung besonders wichtigen Keimling enthalten. Reich an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie lebenswichtigen Fettsäuren und Eiweiß. Unverdauliche Ballaststoffe fördern die Regulierung der Verdauung. Ernährungswissenschaftler empfehlen Vollkornbrote immer wieder als gebackene Gesundbrunnen der Natur.

Vollkornbrote werden sowohl aus



Roggen- wie auch aus Weizenvollkornmehl gebacken. Die Roggensorten schmecken kräftig würzig bis fein säuerlich. Die Weizensorten mildwürzig bis nußartig.
Vollkornbrote sind richtig am Platz in jedem gesund zusammengestellten Brotkorb.

Neben den Grundtypen im Brotregal finden wir noch eine Anzahl von Spezialbroten, die aus besonderen Mahlerzeugnissen gebacken werden oder bei denen besondere Zutaten verwendet werden. Hierzu zählen:

Grahambrote: Ein Weizenschrotbrot, das ungesalzen mit Hefe gebakken wird. Es ist als Magendiätbrot empfohlen.
Schrotbrote: Sie werden unter Zusatz von Roggen- oder Weizenschrot gebacken und sind sehr aromatisch. Richtige Männerbrote für deftige Beläge.
Pumpernickel: Aus dunklem Roggenmehl und Roggenschrot wird dieses pechschwarze, bittersüßliche Brot bei niedrigen Temperaturen in Dampfkammern zwischen 16 und 24 Stunden gebacken. Kenner essen es mit einer Scheibe Weißbrot darauf. Als Geheimgenuß.

Natürlich werden Sie bei Ihrem Bäckermeister noch viele andere Brotsorten entdecken wie Buttermilchbrot, Zwiebelbrot, Speckbrot, Kräuterbrot, Käsebrot und, und, und. Genügend Auswahl, um auch den sturston Brotmuffel täglich mit neuen Brotsorten zu überraschen. Und daß Ihnen die Ideen bei den Belagmöglichkeiten nicht ausgehen, dafür sorgen die vielen Rezepte und Tips in den folgenden Kapiteln – vom einfachen Schnittchen bis hin zur raffinierten Brottorte.

Ob eckig, rund, ob groß, ob klein – unser Brot schmeckt immer fein.

Denn neben den Mischungsverhältnissen des Mehles und der Art der Teigführung – ob mit Hefe oder Sauerteig gebacken wird – kommt es beim Brot auch auf die Form an.
Die älteste Form stellt das sogenannte *freigeschobene Brot* dar. Und zwar das runde Brot, der Laib. Denn das hat sich aus dem Urbrot, dem Fladen, entwickelt.
Das typische dieser Brote, die heute ob rund oder länglich angeboten werden, ist die gleichmäßige Kruste, die das ganze Brot umgibt. Die Teigstücke werden so in den Ofen eingeschoben, daß sie sich nicht berühren. Ihre schöne Kruste macht sie immer wieder so beliebt. Vorzugsweise gibt es freigeschobene Brote unter den Bezeichnungen Bauern-, Land- oder Laibbrot. Aber auch als rundes Weißbrot, als Stangenweißbrot und so weiter.
Die nächste Form sind die *angeschobenen Brote*, bei denen die Teigstücke entweder mit den Längsseiten aneinandergesetzt werden – wie beim Buttermilchbrot – oder allseitig – wie beim Paderborner. So behalten die Brote nur die Kruste auf der Oberseite.
Außerdem gibt es noch die *formgebackenen Brote*. Sie werden entweder eckig in Kästen oder in anderen Formen gebacken. Ihre rundumgehende Kruste ist weicher als bei den freigeschobenen Broten. Vorwiegend werden sie aus weicheren Teigen hergestellt.



Da schneiden Sie sich mal 'ne Scheibe ab

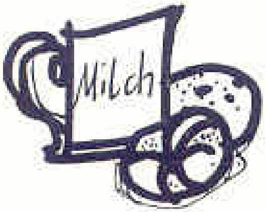
Und am besten gleich eine richtig dicke, denn unser tägliches Brot vom Bäcker hat es ganz schön in sich. Es ist, so sagen die Ernährungswissenschaftler, ein natürlicher Gesundbrunnen. Es ist ein unverzichtbarer Lieferant für lebenserhaltende Nähr-, Begleit- und Ballaststoffe. Für aufbauendes Eiweiß, energiespendende Kohlenhydrate und Fette, lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe sowie verdauungsregulierende Ballaststoffe.

Darum sind auch Weisheiten, die der Volksmund geprägt hat, wie „Brot macht Wangen rot", von tiefer Wahrheit geprägt. Die zeitgemäße Ernährungswissenschaft fordert daher auch mit gutem Grund eine stärkere Berücksichtigung des Brotes in der Ernährung.

Brot sei nicht zuletzt deswegen zu bevorzugen, weil es neben der Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen auch in der Lage ist, ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten – insbesondere Karies und Übergewicht – zurückzudrängen. Dazu fördert der Verzehr von mehr Brot die Verdrängung der im Übermaß genossenen Fett- und Zuckerprodukte unseres heutigen Speiseplans.







Was so alles im Brot drinsteckt

Es ist eine ganze Menge. Und wir sehen es ihm gar nicht an. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind – je nach Brotsorte – unterschiedlich enthalten:

Eiweiß
Der Baustein des Lebens. Fördert den Aufbau von Körperzellen, Muskeln und Gehirnzellen.
Besonders wertvoll wird das Broteiweiß, wenn es mit Milch, Milcherzeugnissen, mit Eiern, Fisch oder Fleisch kombiniert wird.

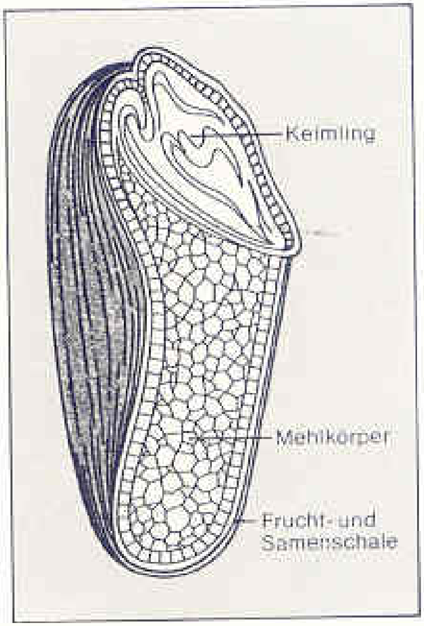
Kohlenhydrate
Das Benzin des Lebens. Liefert die notwendige Energie für unser Leben. Außerdem ist es Träger wichtiger Vitamine.

Vitamine
Unterstützen oder steuern die vielfältigsten Körperfunktionen. Die wichtigsten, im Brot enthaltenen sind:
B_1 wichtig für den Stoffwechsel, für die Schilddrüsenfunktion und die Kräftigung der Nerven.
B_2 wichtig für die Gesundheit von Haut, Schleimhäuten, Augen und Nerven.
Niacin wichtig als Ergänzung zu den vorgenannten Vitaminen.

Mineralstoffe
Fördern den gesunden Aufbau des Körpers und steuern Lebensfunktionen. Brot enthält besonders:
Stoffwechselförderndes Phosphor, Natrium zur Steuerung des Wasserhaushaltes und blutbildendes Eisen.

Ballaststoffe
Beeinflussen die Arbeit von Magen und Darm, schützen vor Stuhlbeschwerden.

Hätten Sie das gedacht? In unserem Brot steckt eben alles drin, was das Korn Gutes zu bieten hat. Wie die folgende Abbildung zeigt:
Der Schnitt durch ein Getreidekorn.



Doch damit noch nicht genug. Das Max-Planck-Institut für Ernährungsphysiologie hat festgestellt, daß es nicht nur das Brot in sich hat. Die Brotkruste hat es noch mehr in sich! Und hier ist die gute Nachricht für alle Krusten-, Knust- und Scherzelfans:

- Blutzucker, der aus der Brotkruste gebildet wird, wird langsamer abgebaut und hält daher die Funktion des Gehirns länger auf hohem Leistungsniveau. Brotkruste macht also klug.
- Eine kräftige Brotrinde fordert intensivere Kauarbeit und schützt dazu noch vor Karies.
- Brotkruste unterstützt die gesunde Speichelabsonderung.
- Brot mit kräftiger Kruste macht schneller satt, da durch erhöhte Kautätigkeit das Sättigungsgefühl gefördert wird.

Wenn das nicht Balsam auf die Seele jedes Brotliebhabers ist. Wem das aber noch nicht ausreicht, der mag die Vorteile von Brot und Kleinbackwaren gleich noch in einer vergleichenden Tabelle ablesen, die zeigt, daß Brot nur von unwissenden Schandmäulern als Dickmacher bezeichnet werden kann.



Produkt	Joule (Kalorien)	Eiweiß g	Fett g	Kohlenhydrate/g
Weizenbrot 1 Scheibe (30 g)	327 (78)	2	0	15
Brötchen 1 Stück (40 g)	465 (111)	3	0	23
Roggenbrot 1 Scheibe (40 g)	423 (101)	3	0	20
Bierschinken 1 Scheibe (25 g)	253 (65)	4	5	0
Jagdwurst 1 Scheibe (25 g)	362 (87)	4	6	0
Leberwurst 50 g	940 (225)	6	20	1
Salami 25 g	576 (138)	4	13	0
Camembert 45% 50 g	630 (150)	9	12	1
Edamer 40% 50 g	498 (119)	13	12	2
Butter/Margarine 10 g	316 (76)	0	8	0

Nicht das Brot, sondern der allzu leichtsinnige Umgang mit Aufstrich und Belag läßt die Pfunde wuchern. Das hat diese kurze Tabelle wohl mit klaren Zahlen bewiesen.
Dazu kommt noch, daß der Sättigungswert beim Brot besonders hoch anzusetzen ist. Höher als bei Wurst oder Käse.

Welches Brot ist das beste? Diese Frage soll nun beantwortet werden.

Helles oder dunkles Brot – das ist hier die Frage.

Wie die Abbildung des Getreidekorns gezeigt hat, besteht unser Brotgetreide aus einem Mehlkörper, der von der Frucht- und Samenschale umschlossen ist. Und außerdem enthält jedes Korn einen Keimling. Beim Mahlen nun werden neben dem Keimling auch die Schale und die Randschichten entfernt. Je niedriger der Grad der Ausmahlung ist, d. h., je weniger Mehl aus einem Zentner Getreide gemahlen wird, desto reiner ist der innere Mehlkörper enthalten, desto heller wird das Mehl.
Der Vergleich von einem Vollkornbrot mit hohem Anteil an Ballaststoffen und Keimlingen und einem Weißbrot zeigt die Vor- und Nachteile gegenübergestellt. Das Vollkornbrot enthält mehr Eiweiß, mehr Vitamine, mehr Mineralstoffe und dazu noch Ballaststoffe. Dagegen läßt sich das Weißbrot vielfältiger verwenden.

Halten wir es doch mit den alten Römern, die schon damals zu der Weisheit kamen: „Variatio delectat", was soviel heißt wie: Abwechslung macht Spaß. Und dafür, daß wir sie haben, dafür sorgt unser Bäcker.



... weil Brot frisch am besten schmeckt

Tips für das richtige Aufbewahren

Knusprigfrisch, mit knackiger Kruste und saftiger Krume, so schmekken natürlich Brot und Brötchen am allerbesten. Doch leider vergeht die Backfrische mit der Zeit.
Wer seine Backwaren bis zur letzten Scheibe appetitlich erhalten will, sollte ein paar Tips und Tricks kennen. Und nutzen.

Die beste Möglichkeit, Brot zu lagern und frisch zu halten, ist immer noch der Steinguttopf aus Großmutters Küche.
Übrigens ist solch ein Steinguttopf auch gleich noch ein dekoratives Stück in der Küche.

– Brot muß atmen können.

In hermetisch verschlossenen Behältern altert es schnell, verliert seinen Geschmack.
Vorteilhaft sind: Der gute alte Brotkasten aus Großmutters Küche, mit Luftlöchern. Oder besser noch: Ein großer Steinguttopf. Mit dem Anschnitt nach unten wird das Brot hineingelegt. So bleibt es bei Raumtemperatur am längsten frisch.

– Schnittbrot in der Packung lassen.

Und die Packung immer wieder nach der Entnahme fest verschließen. So bleibt geschnittenes Brot am längsten appetitlich frisch.

– Sauberkeit geht über alles.

Brotkrümel und -reste begünstigen die Schimmelbildung. Waschen Sie Brotkästen oder -töpfe hin und wieder mit Essigwasser aus. Vor dem neuerlichen Einlagern von Brot müssen die Behälter gut austrocknen.

– Lassen Sie die Luft zirkulieren.

Legen Sie den Brotbehälter mit einem Rost aus. Die bessere Luftzirkulation hält Ihr Brot länger frisch.

– Brot mag keinen Kühlschrank.

Auch nicht das Gemüsefach. Denn bei den niedrigen Temperaturen verdunstet die Feuchtigkeit, das Brot wird schneller alt.

– Vollkornbrot mag es im Sommer kühl.

Damit die Schimmelbildung verzögert wird, können Sie Vollkorn- und Schrotbrote im Sommer kühl aufbewahren. Laibe und ganze Brote mit der Schnittfläche auf einem Rost stehend.

– Frisches Brot aus der Tiefkühltruhe.

Für Notfälle, denn ein Bäcker ist immer in der Nähe und es gibt immer frisches Brot, können Sie Brot auch eingefrieren. Dazu möglichst nur ofenfrisches, gerade erkaltetes Brot nehmen. Gut verpackt hält es sich einige Wochen.
Brötchen sollten Sie nicht selbst eingefrieren. Die verlieren an Qualität. Wer sonntags ofenfrische Brötchen essen will, sollte sie gleich tiefgefroren einkaufen. Zum Auftauen kommen Sie dann für etwa 5 Min. in den vorgeheizten Ofen (E: 200° C, G: 3).

Soweit die Tips für die richtige Lagerung von Brot und Brötchen.
Wie lange kann man nun die einzelnen Backwaren frischhalten – ohne besondere Einlagerung. Die nächste Spalte verrät es Ihnen.

So lange bleiben Brot und Brötchen vom Bäcker frisch

Brötchen und anderes Kleingebäck:

Die Knusprigkeit geht nach etwa 5-6 Std. verloren.

Weißbrot und Toastbrot:

Fettarme Brotsorten können 1–2 Tage frisch bleiben. Mit Fett gebackenes Brot (Toastbrot o. ä.) kann sich bis zu 3 Tage halten.

Mischbrote:

Faustregel ist: Je höher der Roggenanteil, desto länger bleibt das Brot frisch. Für Weizenmischbrote rechnen Sie bis 3 Tage, für Roggenmischbrote bis zu 5 Tage.

Roggenbrot:

Sie sind wahre Wunder an Haltbarkeit. Denn gute Roggenbrote sind auch noch nach über 1 Woche frisch. Das gilt insbesondere für Land- und Bauernbrote.

Vollkorn- und Schrotbrote:

Auch die halten sich lange. Für Weizensorten rechnen Sie 4–5 Tage, für Roggensorten rechnen Sie auch länger als 1 Woche.

Denken Sie daran: Im Sommer, wenn es heiß ist und feucht dazu, kann Brot schnell schimmeln. Deshalb empfiehlt es sich, des öfteren kleinere Brotmengen einzukaufen. Was ja auch völlig problemlos ist, schließlich haben Sie ja Ihren Bäcker gleich um die Ecke. Und der hat täglich frisches Brot und mehrmals täglich frische Brötchen für Sie gebakken. Damit Sie immer frisches Brot auf den Tisch bringen können.



Was Sie wissen sollten

Alle Rezepte dieses Buches sind mit Symbolen versehen, die Ihnen auf einen Blick die Zubereitungszeit und den Schwierigkeitsgrad verraten.

Und das bedeuten die Piktogramme:

Die Zubereitungszeit wird in 4 Stufen angegeben. Vorbereitungszeiten wurden dabei, mit Ausnahme von Marinierzeiten, ebenfalls berücksichtigt.

Schnellgerichte, deren Zubereitung nicht länger als 15 Min. dauert.

Gerichte, deren Zubereitung nicht länger als 30 Min. dauert.

Gerichte, deren Zubereitung bis zu 1 Std. dauert.

Gerichte mit Zubereitungszeiten von über 1 Std.

Der Schwierigkeitsgrad der Rezepte ist in 3 Gruppen unterteilt, die jeweils mit Kochmützen gekennzeichnet sind:

Einfache und problemlose Zubereitung, auch für Anfänger leicht zuzubereiten.

Normale Zubereitung ohne besondere Schwierigkeiten.

Schwierigere Zubereitung, die schon etwas mehr Kochkenntnisse und Erfahrung voraussetzt.

Darüberhinaus haben wir für alle, die auf Joule bzw. Kalorien achten, entsprechende Rezepte mit folgendem Symbol versehen:

D Diese Rezepte sind besonders schlank, joule- bzw. kalorienarm und überwiegend reich an wertvollem Eiweiß.

Abkürzungen

Folgende Abkürzungen werden in diesem Buch verwendet:

g = Gramm
cl = Centiliter – 10 Gramm
dl = Deziliter – 100 Gramm
l = Liter – 1000 Gramm
Tl = Teelöffel – ca. 5 g
El = Eßlöffel – ca. 10–15 g
Bd = Bund – marktübliche Größe

Gewichte

In den folgenden Rezepten sind als Gewichte zugrundegelegt:

1 Brötchen	= 40 g
1 Scheibe Weißbrot	= 30 g
1 Scheibe Mischbrot	= 40 g
1 Scheibe Roggenbrot	= 40 g
1 Scheibe Vollkornbrot	= 40 g
1 Scheibe Pumpernickel	= 30 g

Vergessen Sie nicht:
Sie erleichtern sich die Arbeit in der Küche, wenn Sie sich zuerst alle Zutaten bereitstellen und die notwendigen Vorbereitungen treffen. Dann kommen Sie nicht in die Klemme. Nach dem Motto: *Gut vorgeplant, ist halb gekocht.* Für den Fall, daß Ihnen einmal eine Zutat, ein Gewürz, fehlt und Sie umdisponieren müssen, hat dieses Verfahren Vorteile, die Sie schnell entdecken werden.

Denken Sie daran:
Wenn Sie für das Gericht einen vorgeheizten Ofen oder Grill brauchen, so beachten Sie folgende Vorheizzeiten als Richtlinien:
- Elektroherde ca. 20 Min.
- Gasherde ca. 10 Min.

Heißluft- oder Umluftherde müssen nur vorgeheizt werden, wenn die Bratzeiten sehr kurz sind, da sie meistens schon nach wenigen Minuten die erforderliche Temperatur erreicht haben.

Alle Rezepte dieses Buches sind für 4 Portionen berechnet sofern nichts anderes angegeben ist.



Brotzeit ist die schönste Zeit





Brot schmeckt rund um die Uhr

Eigentlich ist schon das paradiesische Angebot an Brot – und Kleingebäcksorten – Beweis genug dafür. Aber ich will noch weitergehen. Und Ihnen zeigen, wie die schönsten Brot-Ideen aussehen.
Fangen wir doch gleich morgens an – mit dem *Frühstück*. Die meisten von uns sind um diese Zeit noch nicht gerade quicklebendig und aufnahmebereit für opulente Mahlzeiten. Doch: Die notwendige Energie für die ersten Stunden des Tages muß getankt werden.
Das richtige Frühstück sollte deshalb leicht sein, frisch machen und fit. Deshalb gehören vorzugsweise helle Brotsorten auf den Frühstückstisch oder knusprige Brötchen und goldiges, getoastetes Weißbrot. Auch Knäckebrot ist beliebt. Dazu gibt es Quark, körnigen Frischkäse, Marmeladen, Honig und für alle, die es herzhafter lieben, auch schon Wurst, Schinken und Käse.
Vergessen Sie nicht: Butter, die direkt aus dem Kühlschrank kommt, läßt sich nicht streichen. Nehmen Sie sie schon heraus, bevor Sie den Kaffee aufsetzen. Dann ist sie beim Frühstück streichfähig.
Ein ernstes Wort zum schönsten Stück des Tages – zum Frühstück: Der Verzicht auf diese Mahlzeit, weil Sie gern ein paar Minuten länger schlafen wollen, ist das Dümmste, was Sie sich antun können. Sie handeln sich damit auf Dauer gesehen neben einem schnelleren Leistungs- und Konzentrationsabfall mit Sicherheit gesundheitliche Schäden ein. Besonders gilt dies für im Wachstum befindliche Kinder. Da kann es zu nicht mehr heilbaren Spätschäden kommen. Und die wünscht sicher kein Elternteil.
Frisch gefrühstückt können wir nun in unseren Tag einsteigen. Und gut gelaunt noch dazu. Fit und leistungsfähig.
Einige Stunden später – so zwischen halb zehn und halb elf – kommt der kleine Hunger. Auch da sorgen wir vor – mit einem *zweiten Frühstück*, einer Zwischenmahlzeit, einem Pausenbrot. Das bringt die verbrauchte Energie zurück. Und es verhindert das Hungergefühl nachhaltig. Viele leckere Ideen finden Sie dazu ab Seite 50.
Und denken Sie daran: Wer schaffen will, braucht Kraft. Verzichten Sie also nicht aus falschem Joulesparbewußtsein auf diesen Imbiß. Der Hunger läßt Sie dann zum Mittagessen gleich doppelt zulegen. Und das ist sicher nicht in Ihrer Absicht.
Die nächste Brotzeit kann um die *Mittagszeit* herum für Sie schlagen. Wenn Kantinenkost oder Fernküche nicht gerade ein Genuß sind. Wenn Sie nicht teuer Essen gehen können. Warum sollen Sie sich über schlechtes Essen ärgern? Nehmen Sie sich pfiffig ein paar appetitliche Schnitten mit. Und gönnen Sie sich viel Abwechslung dabei – vom Brot her und vom Belag. Ideen finden Sie ab Seite 50 in Hülle und Fülle.
Wenn es *Nachmittag* wird – so gegen drei bis halb vier –, meldet sich sicher wieder der kleine Hunger. Wappnen Sie sich – mit einem Brotimbiß. Mit leckeren Schnittchen, von denen Sie viele in den folgenden Kapiteln finden. Die können süßlich sein – für Schleckermäuler. Und die können herzhaft würzig sein – für alle, die es pikanter bevorzugen. Den Geschmackswünschen sind keine Grenzen gesetzt.
Abends – wieder zu Hause – können wir das *Abendbrot* ganz wörtlich nehmen. Denn kaltes Essen abends – mit Brot – hat viele Vorteile. Arbeitserleichterung für die oft auch berufstätige Frau des Hauses. Gesundheit für alle Esser. Und Bequemlichkeit beim Essen. Vorbereitete Brote kann man so nebenbei kauen, beim Fernsehen. Aber es müssen nun wahrlich nicht nur belegte Brote sein. Die wohl schönsten Ideen finden Sie in den Kapiteln ab Seite 90 und 110. Ideen für heiße Brote und für ausgefallene Brote. Damit Sie Ihren Lieben jeden Tag eine überraschende Abwechslung bieten können.

Fünfmal täglich Brot – und noch mehr

Die Möglichkeiten, Brotzeit zu machen, sind mit den fünf täglichen Mahlzeiten noch lange nicht ausgeschöpft. Denn wie habe ich behauptet: Brot schmeckt jederzeit.
Zum Beispiel am nächsten Wochenende – zum Brunch – dem Zwischending aus „Breakfast" (Frühstück) und „Lunch" (Mittagessen). Ein spätes und umso schöneres wie auch längeres Frühstück. Ideen dazu finden Sie auf Seite 150. Oder bereiten

Sie Brotzaubereien in der Küche zu, die Sie als Mittag- bzw. Abendessen servieren können. Wie die Ideen, die Sie ab Seite 126 finden. Entdecken Sie, daß unser Brot viel mehr kann, als Träger für die verschiedensten Belagarten zu sein. Ja, selbst zum Kaffee können Sie mit Brot zaubern. Mit Brottorten zum Beispiel oder anderen Rezepten.
Dann kommen gleich die Ideen für den nächsten Empfang oder für Ihre nächste Party. Auch dann ist Brotzeit. Mit den verführerischsten Ideen. Mit Brot vom Bäcker, von Ihnen verzaubert. Ob zünftig rustikal oder exquisit elegant – Brot hat immer was zu bieten. Im Sommer sollten Sie an das Picknick am kommenden Sonntag denken. Mit Brot, mit Broten erst wird es ein Erfolg. Sehen Sie, es stimmt: Brotzeit ist jederzeit. Und dazu auch noch die schönste Zeit.

Frühstücke Dich fit

Eigentlich ist es ja eine Binsenweisheit. Aber kaum jemand nimmt sie wahr. „Gesunde Ernährung beginnt mit dem Frühstück." Wissen tun wir es alle. Doch – Hand aufs Herz – danach richten, das ist etwas anderes.
Dabei haben die Ernährungswissenschaftler in den letzten Jahren bewiesen: Durch die während der Nachtruhe verbrauchte Energie ist die Leistungsfähigkeit nach dem Aufstehen extrem niedrig. Daher ist es besonders wichtig, mit einem ausgewogenen Früchstück neue Reserven und damit die Basis für den ganzen Arbeitstag zu schaffen.

Wie aber sieht das in der Praxis aus? Das Frühstück wird absolut stiefmütterlich behandelt und wenn überhaupt, schnell zwischen Tür und Angel eingenommen.
Dafür gibt es viele „gute" Gründe, wie zum Beispiel:

- Lieber noch 5 Minuten länger schlafen. (Verständlich aber grundlegend falsch.)
- Lieblos und langweilig gedeckter Frühstückstisch. (Schließlich hat man ja – siehe oben – keine Zeit.)
- Einsparen der Mahlzeit, um schlank zu bleiben. (Das Allerdümmste, was man überhaupt machen kann.)

Für Erwachsene und Kinder sollte es zur Regel werden, sich morgens eine Viertelstunde zu nehmen – für ein ruhiges Frühstück am hübsch gedeckten Tisch. Damit wird eine der wichtigsten Voraussetzungen geschaffen, erfolgreicher mit den Anforderungen des Tages bei der Arbeit oder in der Schule fertig zu werden. Damit wird nachhaltig dafür gesorgt, daß die Leistungskurve nicht frühzeitig abknickt.

Wie Sie das Frühstück richtig zusammenstellen:

- Auf die ausgeglichene Versorgung des Körpers mit hochwertigem Eiweiß, wertvollen Fetten und energiespendenden Kohlenhydraten kommt es in erster Linie an. Und: Das Frühstück sollte etwa 30% des täglichen Joulebedarfs decken.
- Es sollte abwechslungsreich gestaltet und appetitanregend angerichtet sein. Ein schön gedeckter Tisch macht eben mehr Appetit.

Auf den richtig gedeckten Frühstückstisch gehören:

– **Der Brotkorb** – mit knusprigen Brötchen, Hörnchen oder anderem Kleingebäck ebenso wie mit herzhaftem Bauern- oder Vollkornbrot und anderen leckeren Brotsorten.

– **Die gute Butter** – Vergessen Sie nicht, sie rechtzeitig aus dem Kühlschrank zu nehmen. Am besten gleich, bevor Sie den Kaffee aufbrühen. Dann hat sie die richtige Streichfähigkeit beim Frühstück.

– **Die süßen Sachen** – Marmelade, Konfitüre, Honig. Denken Sie daran: Abwechslung ist der halbe Appetit. Deshalb bevorzugen Sie kleine Gläser.

– **Die herzhaften Dinge** – Wurst, Schinken, Käse. Ganz nachdem, wonach Ihnen der Sinn steht.

– **Das Frühstücksei** – gekocht, gebraten oder gebacken. Entdecken Sie die vielen Variationen, mit denen Sie das tägliche Ei servieren können.

– **Der dampfende Kaffee – oder Tee** – Der darf natürlich nicht fehlen. Denn der regt an – und nicht auf.

– **Frische Säfte** – stecken voller wertvoller Vitamine. Die Auswahl ist groß – von Apfelsaft bis zu Mischsäften.

Wenn es draußen stürmt und schneit, nach dem Frühstück scheint garantiert die Sonne. Probieren Sie es aus. Nehmen Sie sich Frühstückszeit.





Schlank mit Brot

Die neue Brot-Diät Oder: Wie Sie mit leckeren Broten Ihre überflüssigen Pfunde verlieren

Haben Sie das gewußt? Es ist kein hartes Brot mehr, garantiert schlanker zu werden. Ganz im Gegenteil! Knuspriges Brot vom Bäcker, verführerisch belegt, hilft Ihnen sogar dabei.

Sie nehmen ab, ohne zu hungern. Mit fünf leckeren Brotmahlzeiten pro Tag verlieren Sie Woche für Woche mindestens 3 Pfund. Ist das nicht ein Wort?

Aber warum gerade soll Brot, das doch so viele Kohlenhydrate hat, schlank machen? Brot ist doch wohl eher eine Joulebombe?

Die moderne Ernährungswissenschaft hat entdeckt: Brot bietet eine der günstigsten Formen, lebensnotwendige Kohlenhydrate gut portioniert zu essen. Außerdem in einer geschmacklichen Vielfalt, die nicht langweilig wird. Und außerdem ist Brot preiswert. Von den gesundheitlichen Aspekten mal ganz abgesehen. Denn unsere Brote enthalten – vor allem die Roggen- und Vollkornbrote – wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Dazu kommen noch Ballaststoffe – unverdauliche Rohfasern – die die Funktion von Magen und Darm günstig beeinflussen.

Warum macht Brot schlank?

Die Brot-Diät ist so zusammengestellt, daß Frauen täglich rund 5000 Joule und Männer rund 6700 Joule zu sich nehmen können. Durch die verminderte Zufuhr von verwertbaren Nährstoffen wird mit dieser Diät – ohne jegliches Hunger- oder Appetitgefühl – das Körperfett in nahezu idealer Weise abgebaut.
Wichtig ist für den Erfolg, daß die einzelnen Angaben hinsichtlich der Gewichte genau eingehalten werden. Und daß Sie die fünf Brote täglich so zusammenstellen, daß die erlaubte Grenze von 5000 bzw. 6700 Joule nicht stark überschritten wird. Ansonsten können Sie sich aus den folgenden Rezepten aussuchen, wonach Ihnen der Sinn steht. Und auch in den folgenden Rezeptkapiteln dieses Buches finden Sie noch Vorschläge, die wir mit dem Diät-Symbol besonders ausgezeichnet haben. Damit Sie noch mehr Auswahl haben – für Ihren persönlichen Diätplan mit Brot.

Wer abnimmt, soll nicht verdursten

Deshalb gibt es für alle, die die Brot-Diät machen folgende Empfehlungen:
Trinken Sie während Ihrer Diät mindestens 2 l Flüssigkeit pro Tag.

Foto Seite 42:
vorne – Würziges Kräuterbrot
hinten – Champignonbrot
(Rezepte Seite 48)

Natürlich joulefrei: Mineralwasser, Kaffee und Tee – ohne Zucker (Wer's süß mag, nimmt Süßstoff) und Milch. Außerdem gibt es auch noch Diätlimonaden ohne Joule – aber mit Geschmack.
Wer auf sein Glas Wein nicht verzichten mag oder auf sein Bier, dem sind pro Tag 1/4 l trockener Wein – mit gelbem Weinsiegel – oder 1 Fläschchen Diät-Pils erlaubt. Dabei darf allerdings nicht vergessen werden, daß diese ins Joulegewicht fallen.

Tomatenbrot mit Schafkäse und Oliven

1 Portion

1 Scheibe Weißbrot
1 Tl Halbfettbutter
1–2 Salatblätter
1 Tomate
20 g Schafskäse
2 gefüllte, grüne Oliven
Pfeffer, Salz
Zwiebelringe

Das Brot buttern und mit den gewaschenen Salatblättern belegen. Den Stielansatz der Tomate auslösen, danach in Scheiben schneiden und auf dem Brot schuppenartig verteilen. Mit zerbröckeltem Käse und Olivenscheiben bestreuen, pfeffern, salzen und mit Zwiebelringen garnieren.

Der gute Tip
Dieses Brot hat nur 570 Joule (135 Kal), 6 g Eiweiß, 4 g Fett, 18 g Kohlenhydrate.

Tatarbrot

1 Portion

75 g Rinderhack/Tatar
Pfeffer, Salz
Paprika edelsüß
Tabasco
Worcestershiresauce
1 El Schalottenwürfel
1 Scheibe Pumpernickel/Vollkornbrot
1 Eigelb
Zwiebelringe
Petersilie zum Garnieren

Das Hackfleisch nach Geschmack mit den Gewürzen anmachen und dabei lockern. Auf dem Brot anrichten, in der Mitte eine Mulde eindrükken, das Eigelb hineingeben. Das Brot mit Zwiebelringen und Petersilie garnieren.

Der gute Tip
Dieses herzhafte Brot hat nur 1075 Joule (260 Kalorien), 24 g Eiweiß, 10 g Fett, 16 g Kohlenhydrate.

Schlankes Brot mit Putenbrust

1 Portion

1 Scheibe Roggenbrot
75 g geräucherte Putenbrust
1 Salatblatt
1 Kiwi
Paprika edelsüß

Lassen Sie sich die Putenbrust beim Einkauf gleich in dünne Scheiben

schneiden. Das Brot mit dem Salatblatt belegen. Die Kiwi häuten und in dünne Scheiben schneiden. Schuppenartig Putenbrustscheiben, jede leicht mit Paprika bestäuben, und Kiwischeiben auf dem Brot anrichten.

Der gute Tip
Dieses frische Brot hat nur 810 Joule (190 Kalorien) mit 20 g Eiweiß, 1 g Fett, 25 g Kohlenhydraten.
Wenn Sie es würziger lieben, dann tauschen Sie die Kiwi einmal gegen 50 g Mixed Pickles aus.
Nehmen Sie anstelle der Putenbrust auch Kalbsbraten, Schweinebraten ohne Fett oder Corned Beef. Jedesmal ein neuer schlanker Genuß.

Herzhaftes Fleischbrot mit Ei

1 Portion

1 Scheibe Weizenmischbrot
Halbfettbutter zum Bestreichen
25 g Bündner Fleisch
1 hartgekochtes Ei
1 Tl deutscher Kaviar
Pfeffer

Das Brot dünn buttern, locker und dekorativ mit dem dünn geschnittenen Bündner Fleisch belegen. Das in Scheiben geschnittene Ei darauf anrichten und mit Kaviar garnieren.

Der gute Tip
Dieses Gourmetbrot hat nur 1030 Joule (245 Kalorien) mit 20 g Eiweiß, 11 g Fett, 15 g Kohlenhydraten.

Harzer Brot

1 Portion

1 Scheibe Pumpernickel
Halbfettbutter zum Bestreichen
50 g Harzer Käse 10% F.i.Tr.
einige Tropfen Essig
1 Tl Öl
Pfeffer, Salz
Zwiebelringe
1 Salatblatt

Das Brot dünn mit der Halbfettbutter bestreichen, das gewaschene, abgetropfte Salatblatt auflegen. Den Käse in dünne Scheiben oder Streifen teilen, mit der Sauce aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und auf dem Brot anrichten. Mit Zwiebelringen garnieren.

Der gute Tip
Dieses pikante Brot hat 695 Joule (165 Kalorien), 17 g Eiweiß, 3 g Fett, 16 g Kohlenhydrate.

Roastbeefbrot mit Spargelspitzen

1 Portion

1 Scheibe Mischbrot
Halbfettbutter zum Bestreichen
1–2 Salatblätter
2 Scheiben Roastbeef (30 g)
4 Spargelspitzen (50 g – Dosenware)
Meerrettich
Pfeffer

Das Brot buttern – mit einer Halbfettbutter sparen Sie übrigens 50% der Joule –, mit gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen. Die Roastbeefscheiben dünn mit Meerrettich bestreichen und gefaltet auf dem Brot anrichten. Mit den Spargelspitzen garnieren. Leicht mit Pfeffer überstäuben.

Der gute Tip
Dieses Brot hat nur 825 Joule (200 Kalorien), 9 g Eiweiß, 8 g Fett, 21 g Kohlenhydrate.
Variieren Sie dieses Brot auch einmal mit Rindersaftfleisch, mit Rinderbraten oder ähnlichem.

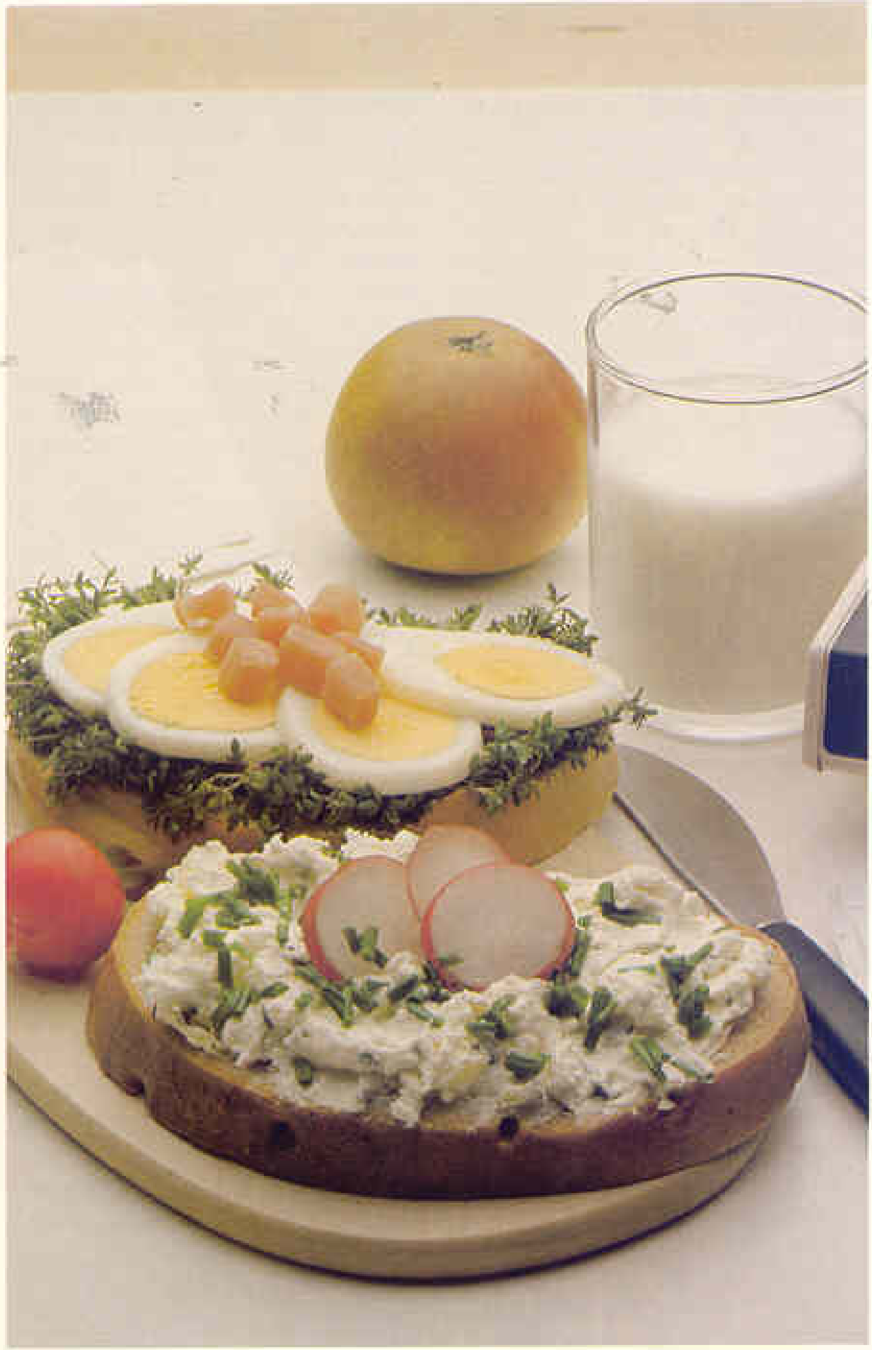
Geflügelsalat-Brot

1 Portion

100 g gebratenes Putenschnitzel
1 Cornichon
1/4 Ananasscheibe
1–2 El fettarme Salatmayonnaise
Curry
1 Scheibe Weizenmischbrot
1 Salatblatt
1/2 hartgekochtes Ei

Das Putenfleisch in feine Streifen zerteilen. Cornichon und Ananas fein würfeln und mit der mit Curry gewürzten Mayonnaise anmachen.
Das Brot mit dem gewaschenen, abgetropften Salatblatt belegen, den Salat darauf anrichten und mit dem feingehackten Ei bestreut servieren.

Der gute Tip
Dieses sättigende Brot hat nur 1125 Joule (270 Kalorien), 28 g Eiweiß, 9 g Fett und 17 g Kohlenhydrate.



Kressebrot mit Ei

(Foto nebenstehend hinten)
1 Portion

1 Scheibe Weißbrot
Halbfettbutter zum Bestreichen
1/2 Kästchen Kresse
1 hartgekochtes Ei
25 g Schinkenwürfel

Das Brot leicht buttern, mit der Kresse dick belegen und das in Scheiben geschnittene Ei dachziegelartig darauf verteilen. Mit den Schinkenwürfeln bestreut genießen.

Der gute Tip

Dieses leckere Brot hat nur 1285 Joule (310 Kalorien) mit 19 g Eiweiß, 18 g Fett, 15 g Kohlenhydraten.
Wenn Sie anstelle der Halbfettbutter oder Halbfettmargarine normale verwenden, steigt der Joulegehalt um ganze 320 Joule.

Frischkäsebrot

(Foto nebenstehend vorne)
1 Portion

1 Scheibe Weizen- oder Roggenmischbrot
100 g körniger Frischkäse
1–2 Msp geriebener Meerrettich
1 El geriebener Apfel
Schnittlauch zum Bestreuen
1 Radieschen

Den Frischkäse mit dem Meerrettich und dem feingeriebenen Apfel mischen. Auf dem Brot anrichten.

Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen darüberschneiden und das Brot mit Radieschenscheiben appetitlich garnieren.

Der gute Tip
Dieses leckere Brot hat nur 970 Joule (230 Kalorien) mit 16 g Eiweiß, 5 g Fett und 29 g Kohlenhydraten.
Den körnigen Frischkäse (Jocca o. ä.) können Sie natürlich auch noch anders – z. B. mit frischen Kräutern – würzen.

Zwischendurch Sandwich

(Foto nebenstehend)
1 Portion

D

1 Scheibe Vollkornbrot
Kräutersenf
1 Salatblatt
1 Scheibe gek. Schinken
1 Scheiblette
1 kl Tomate
Zwiebelringe
Petersilienblättchen

Das Brot dünn mit dem Senf bestreichen, mit dem gewaschenen, abgetropften Salatblatt belegen und den Schinken daraufgeben.
Die Scheiblette in Dreiecke teilen, auf dem Brot anrichten und dann mit Tomatenscheiben, Zwiebelringen und einigen Petersilienblättchen belegen.

Der gute Tip
Dieses leckere Brot hat nur 890 Joule (212 Kalorien), 13 g Eiweiß, 7 g Fett, 23 g Kohlenhydrate.
Ein sättigender Imbiß zum zweiten Frühstück oder auch einmal abends.



Champignon-Brot

(Foto Seite 42 hinten)
1 Portion

100 g frische Champignons
2 El Zitronenessig
1 El Sojaöl
Salz, weißer Pfeffer
1 El Schnittlauchröllchen
1 Scheibe Vollkornbrot
2 Scheiben Lachsschinken à 25 g.

Die Champignons ggf. nur mit einem Tuch sauber wischen, die Enden stutzen und die Pilze dann feinblättrig schneiden. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Dressing quirlen, über die Pilze geben, gut durchheben und etwa 15 Min. ziehen lassen.
Die Pilze nochmals durchheben, die Schnittlauchröllchen untermengen und dann auf die Scheibe Vollkornbrot verteilen. Die vom Fettrand befreiten Schinkenscheiben dekorativ auflegen.

Der gute Tip
Dieser Brotimbiß hat nur 1220 Joule (290 Kalorien) – und er zeigt: Mit Brot kann man genußreich schlanker werden.
Besonders delikat schmeckt dieses Brot mit Steinpilzen. Probieren Sie es einmal – vielleicht mit einem Hauch Knoblauch fein gewürzt.

Würziges Kräuterbrot

(Foto Seite 42 vorne)
1 Portion

75 g Magerquark
1 El Magerjoghurt
2 El Schnittlauchröllchen
2 El geh. Petersilie
Pfeffer
Paprika
3–4 Gurkenscheiben
1 Radieschen
1 Scheibe Vollkornbrot

Den Quark mit dem Joghurt und den Kräutern schaumig aufquirlen, mit Pfeffer und Paprika pikant würzen und das Vollkornbrot damit bestreichen.
Mit den Gurkenscheiben und dem in Scheiben geschnittenen Radieschen dekorativ garnieren.

Der gute Tip
Dieses leckere Brot hat nur 760 Joule (180 Kalorien), enthält 17 g Eiweiß, 1 g Fett und 25 g Kohlenhydrate.

Paprikabrot

1 Portion

1 El Tomatenpaprikastreifen
50 g Camembert 20% F.i.Tr.
1 El Magerquark
1 Scheibe Vollkornbrot
Paprika edelsüß

Die abgetropften Paprikastreifen fein würfeln, mit dem mit einer Gabel zerdrückten Camembert und dem Quark zu einer Creme vermischen.
Das Brot halbieren, eine Hälfte mit der Käsecreme bestreichen, mit Paprika bestäuben und die zweite Brothälfte darauflegen.

Der gute Tip
Dieses feine Brot hat nur 960 Joule (230 Kalorien), 18 g Eiweiß, 7 Fett, 22 g Kohlenhydrate.

Rührei-Brot

1 Portion

1 Ei
1 Tl Zwiebelwürfelchen
1 El Schnittlauchröllchen
1 Msp Halbfettbutter
1 Tomate
1 Scheibe Roggenmischbrot
Pfeffer, Salz

Das Ei mit Zwiebelwürfeln und Schnittlauchröllchen leicht verquirlen und in der Butter auf milder Hitze ein lockeres, flockiges Rührei bereiten. Den Stielansatz der Tomate auslösen, die Frucht in Scheiben schneiden und dachziegelartig auf dem Brot anrichten. Das fertige Rührei daraufgeben, leicht salzen und pfeffern.

Der gute Tip
Dieses Brot hat nur 875 Joule (210 Kalorien) mit 11 g Eiweiß, 8 g Fett, 22 g Kohlenhydraten.
Noch lockerer wird das Rührei, wenn Sie vorher einen Schuß Mineralwasser untergeben.

Weißes Frühstücksbrot

1 Portion

1 Scheibe Weißbrot
75 g körniger Frischkäse
1 Tl Waldhonig
1 Kiwi

Den Frischkäse mit dem Honig und der gewürfelten Kiwifrucht (1–2 Scheiben zur Dekoration zurückhalten) locker durchmengen und anmachen. Auf dem Brot anrichten und mit den Kiwischeiben garnieren.

Der gute Tip
Dieses Brot für Süßschnäbel hat nur leichte 720 Joule (170 Kalorien), 14 g Eiweiß, 1 g Fett, 26 g Kohlenhydrate. Sie können noch 70 Joule sparen, wenn Sie anstelle von Honig flüssigen Süßstoff verwenden.

Pikantes Quarkbrot

2 Portionen

1 El weiche Halbfettbutter
1 kleines Eigelb
25 g reifer Romadur
100 g Magerquark
2 El gehackte, frische Kräuter (nach Saisonangebot)
1 Tl feine Kapern
1/2 Gewürzgürkchen
1 Sardellenfilet
Röstzwiebeln zum Bestreuen
2 Scheiben Bauernbrot

Die Butter mit dem Eigelb schaumig aufschlagen, dann den mit einer Gabel zerdrückten Romadur und den Quark unterquirlen. Glatt und geschmeidig machen. Die Kräuter darüberstreuen.
Kapern, Gürkchen und Sardellenfilet feinhacken, auf den Quark geben und unterheben.
Die Quarkmischung auf den Broten verteilen.

Der gute Tip
Dieses leckere Brot hat nur 910 Joule (215 Kalorien) und enthält 16 g Eiweiß, 7 g Fett, 22 g Kohlenhydrate.
Die Quarkmasse muß für zwei Portionen vorbereitet werden, damit sie den gewünschten Geschmack hat. Sie können sie natürlich mit Frischhaltefolie abgedeckt auch im Kühlschrank aufbewahren.

Krabben-Schlemmerbrot

1 Portion

75 g frische, gekochte Krabben
1 El Cocktailsauce (Fertigprodukt)
1 Scheibe Toastbrot/Kastenweißbrot
1–2 Salatblätter
4 Grapefruitspalten
Dill

Die Krabben mit der Sauce anmachen. Das Brot knusprig toasten, mit den gewaschenen Salatblättern belegen und die Krabben darauf anrichten. Mit den Grapefruitspalten garnieren, mit Dillspitzen dekorieren.

Der gute Tip
Dieses Brot hat 720 Joule (170 Kalorien), 16 g Eiweiß, 1 g Fett und 24 g Kohlenhydrate. Wenn Sie keine frischen Krabben bekommen, so können Sie auch Glasware nehmen.

Matjessalat-Brot

1 Portion

1 Scheibe Vollkornbrot
10 dünne Gurkenscheiben
Salz, Dill
Süßstoff flüssig
1 Matjesfilet (80 g)
1/2 Apfel
1 Cornichon
1 El saure Sahne
Pfeffer
Zwiebelringe

Die Gurkenscheiben mit Salz bestreuen und auf ein Sieb gegeben etwa 10 Min. entwässern. Dann gut ausdrücken, mit Dill und etwas Süßstoff würzen.
Inzwischen das Matjesfilet feinstreifig schneiden. Den Apfel entkernen und würfeln. Das Gürkchen ebenfalls würfeln. Alles mischen und mit der sauren Sahne anmachen. Leicht pfeffern.
Das Brot nun mit den Gurkenscheiben belegen, den Matjessalat darauf verteilen und mit Zwiebelringen garnieren.

Der gute Tip
Dieses würzige Brot hat nur 1590 Joule (380 Kal), 16 g Eiweiß, 21 g Fett und 29 g Kohlenhydrate.
Anstelle der Matjesfilets können Sie z. B. auch eingelegte Heringsfilets nehmen.

Lassen Sie sich doch mal verführen – zu den leckersten Broten.

Foto rechte Seite:
Herzhaftes Tatarbrot
(Rezept Seite 52)

Am besten Sie sagen gleich Adieu – zu den hinlänglich bekannten, immergleichen Schnittchen, mit denen – aus welchen Gründen auch immer – noch oft genug auf unseren Tischen gesündigt wird. Mit tagtäglich dem gleichen Brot. Mit tagtäglich dem gleichen Wurstaufschnitt und auch dem gleichen Käse. Wen nimmt es da Wunder, daß keine so rechte Eßlust aufkommen mag?

Entdecken Sie im folgenden Kapitel die Ideen für Brote mit Pfiff. Vorschläge für Brot, schlicht und ergreifend mit Wurst oder Käse belegt, werden Sie da nicht finden und sicher auch nicht vermissen. Denn jede Brot-Idee schenkt Ihnen ein neues Genußerlebnis.

Oft ist es schon die Butter, die Ihrem Brot den besonderen Pep gibt. Nicht einfach die Butter, so wie wir sie kaufen können. Sondern mit Gewürzen verfeinert. Buttermischungen von B bis Z. Von Blauschimmelkäse-Butter bis Zitronenbutter. Davon sollten Sie immer einige Sorten griffbereit haben – im Kühlschrank. Denn auch gewürzte Buttermischungen lassen sich genauso problemlos aufbewahren wie unsere gute reine Markenbutter.

Rezepte für Butter, die Brote verzaubern, finden Sie ab Seite 148. Auch Escoffier, der ungekrönte Kaiser der feinen Küche, hat den Wert der Butter auf dem Brot erkannt. In seinem „Kochkunstführer", der Bibel der Köche, hinterließ er 15 Rezepte für belegte Brote, bei denen die Butter der Pfiff ist. Wie beim Admirals-Schnittchen – lockeres Weißbrot mit Krevettenbutter bestrichen, mit Krevettenschwänzen und Langusteneiern garniert. Oder wie beim Ochsenzungen-Schnittchen – knuspriges Röstbrot mit pikanter Senfbutter bestrichen und mit Zungenscheiben belegt. Doch jetzt genug der Vorreden – lassen Sie sich jetzt verführen, zu leckeren Broten.



Fitnessbrot zum Frühstück

100 g Magerquark
50 g Salatmayonnaise
1/2 kl Apfel
1–2 Cornichons
1 kl Tomate
1 El Zwiebelwürfel
weißer Pfeffer, Salz
Schnittlauch, Petersilie
Meerrettich
12 Scheiben Lyoner/Fleischwurst
4 Scheiben Roggenmischbrot
Butter zum Bestreichen
Salatblätter
1 Tomate
Petersilie zum Garnieren

Den Quark mit der Mayonnaise lokker aufschlagen. Den Apfel, die Cornichons und die Tomate feinwürfelig schneiden. Mit den Zwiebelwürfeln unterheben. Die Quarkcreme mit Pfeffer, Salz, den feingewiegten Kräutern und etwas Meerrettich pikant würzen.
Die Wurst zu Tüten formen und mit der Quarkcreme füllen.
Die Brote dünn buttern, mit den gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen und die Wursttüten darauf anrichten. Die restliche Quarkcreme auf die Brote geben. Mit Tomatenscheiben und Petersilie garnieren.

Der gute Tip
Dieses herzhafte Brot macht Sie morgens fit, denn es enthält viel wertvolles Eiweiß und eine ausgewogene Zusammenstellung an Vitaminen und energiespendenden Kohlenhydraten. Genau das, was unser Körper morgens braucht, damit wir fit den Tag beginnen.

Herzhaftes Tatarbrot

(Foto Seite 51)

4 dickere Scheiben Roggenbrot
Senfbutter
300 g Tatar/Rinderhackfleisch
schwarzer Pfeffer, Salz
Paprikapulver
4 cl Weinbrand
Tabasco
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
4 Eigelb

Das Brot nicht zu dünn mit der Senfbutter bestreichen, das Rezept für diese Butterzubereitung finden Sie auf Seite 149. Das Hackfleisch mit frischgemahlenem Pfeffer aus der Mühle, einer Prise Salz, Paprika, dem Weinbrand, einigen Tropfen Tabasco und der geschälten, zerdrückten Knoblauchzehe pikant würzen, locker durchmischen und auf den vorbereiteten Broten anrichten. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. In die Mitte des Hackfleischbelages auf jedem Brot eine Vertiefung drücken, jeweils ein Eigelb daraufgeben und das Ganze nun mit den Zwiebelringen garniert servieren.

Der gute Tip
Dieses herzhafte Brot schmeckt vorzüglich als Imbiß am nächsten Skatabend. Damit es ein runder Genuß wird, sollten Sie ein Brot mit knackiger, krachender Kruste kaufen. Ein Holzofen- oder Bauernbrot – ofenfrisch von Ihrem Bäckermeister an der Ecke.
Übrigens: Die Würze mit Weinbrand muß natürlich nicht sein. Kenner aber sagen: Das macht den Pfiff.

Westfälisches Mettschnittchen

400 g Schweinemett
1–2 Zwiebeln
schwarzer Pfeffer, Salz
2 cl Steinhäger
Kräuterbutter (S. 148)
4 Scheiben Münsterländer Bauernstuten/Weizenmischbrot
2 Scheiben Pumpernickel
1 hartgekochtes Ei

Das Mett in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen und feinwürfelig zerteilen, zum Mett geben und gut untermischen. Das Mett mit frischgemahlenem Pfeffer, einer Prise Salz und dem Steinhäger würzen. Den Bauernstuten und das Pumpernickel dünn mit der Kräuterbutter bestreichen, die Pumpernickelscheiben dann einmal diagonal in Dreiecke schneiden.
Das Mett auf den Bauernstutenscheiben verteilen, mit einer Gabel dekorativ zurechtstreichen und mit den Pumpernickeldreiecken belegen.
Das Ei pellen, in dünne Scheiben schneiden – mit dem Eierschneider oder mit einem scharfen, in heißes Wasser getauchten Messer – und die

Brote damit garnieren. Mit einer Drehung aus der Pfeffermühle würzen.

Der gute Tip
Zu diesem Brot servieren Sie natürlich ein kühles Glas Bier – und danach einen eiskalten Steinhäger. Dann fühlen Sie sich sicher wie ein Westfale im Himmel. Wetten?
Wer mag, kann noch 1–2 feingewürfelte Gewürzgürkchen untermischen und das Mett mit einem Hauch Cayennepfeffer pikanter würzen.

Allgäuer Bauernfrühstück

75 g durchwachsener Räucherspeck
1–2 Zwiebeln
4 Eier
Mineralwasser
4 Scheiben Emmentaler
Pfeffer, Salz
Butter
4 Scheiben Bauernbrot
2 Tomaten
einige Tropfen Öl

Den Speck von der Schwarte lösen, dann in streichholzdicke Scheiben und danach in ebensolche Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Speck in einer Pfanne goldig ausbraten, die Zwiebelwürfelchen zugeben und glasig werden lassen. Inzwischen die Eier mit etwas Mineralwasser verquirlen, leicht würzen und dann über die Speck-Zwiebel-Mischung gießen.
Unter Rühren stocken lassen. Währenddessen die Brote dünn buttern und mit dem Käse belegen. Das fertige Rührei darauf anrichten und mit Tomatenscheiben, die mit einigen Tropfen Öl, Pfeffer und Salz gewürzt sind, garnieren.

Der gute Tip
Variieren Sie dieses Rezept einmal wie folgt: Den Käse feinstreifig schneiden und während der Zubereitung des Rühreies zugeben. So schmilzt er unter der Eimasse. Das Ei dann noch mit einem Hauch Muskat abschmecken. Und beim Servieren mit Schnittlauchröllchen gut bestreuen. Welch ein Genuß!

Vitaminbrot

D

4 hartgekochte Eier
4 Tomaten
1/4 Salatgurke
4 Scheiben Schwarzbrot
Butter zum Bestreichen
Salatblätter
Schnittlauchröllchen

Die Eier, die vom Stielansatz befreiten Tomaten und die gewaschene, ungeschälte Gurke in gleichmäßige Scheiben schneiden.
Die Brote buttern, mit den gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen und die Ei-, Tomaten- und Gurkenscheiben dachziegelartig im Wechsel darauf anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Der gute Tip
Neben den wertvollen Vitaminen A, B und C enthält dieses Brot auch noch lebenswichtiges Calcium und Eisen. Also genau das, was wir im Frühling gut gebrauchen können. Aber sicher wird dieses Brot Ihnen nicht nur dann munden.

Roquefortkäsebrot der Weinbauern
(Foto Seite 54 – links)

200–250 g reifer Roquefort
4 cl Süßwein (Sauternes, Port o. ä.)
4 Scheiben Roggenmischbrot
Butter zum Bestreichen
4 Salatblätter
Weintrauben
Walnußhälften

Den Käse mit einem feuchten, heißen Messer in nicht zu dünne Scheiben schneiden, auf einer Platte auslegen und mit dem Wein beträufeln. Etwa 30 Min. durchziehen lassen.
Die Brotscheiben buttern, die gewaschenen, abgetropften Salatblätter auflegen und die Käsestücke darauf anrichten. Mit Weintrauben und Walnußhälften garniert servieren.

Der gute Tip
Am besten schmeckt hier ein herzhaft kerniges Land- oder Bauernbrot. Und dazu ein Glas Rotwein aus Burgund. Da werden Sie weder Fleisch noch sonst etwas vermissen. Wetten?
Anstelle von Roquefort können Sie auch einen anderen Edelpilzkäse verwenden wie Danablu, Gorgonzola oder Deutscher Edelpilzkäse.

Herzhaftes Tatarbrot mit Spiegelei

(Foto nebenstehend rechts)

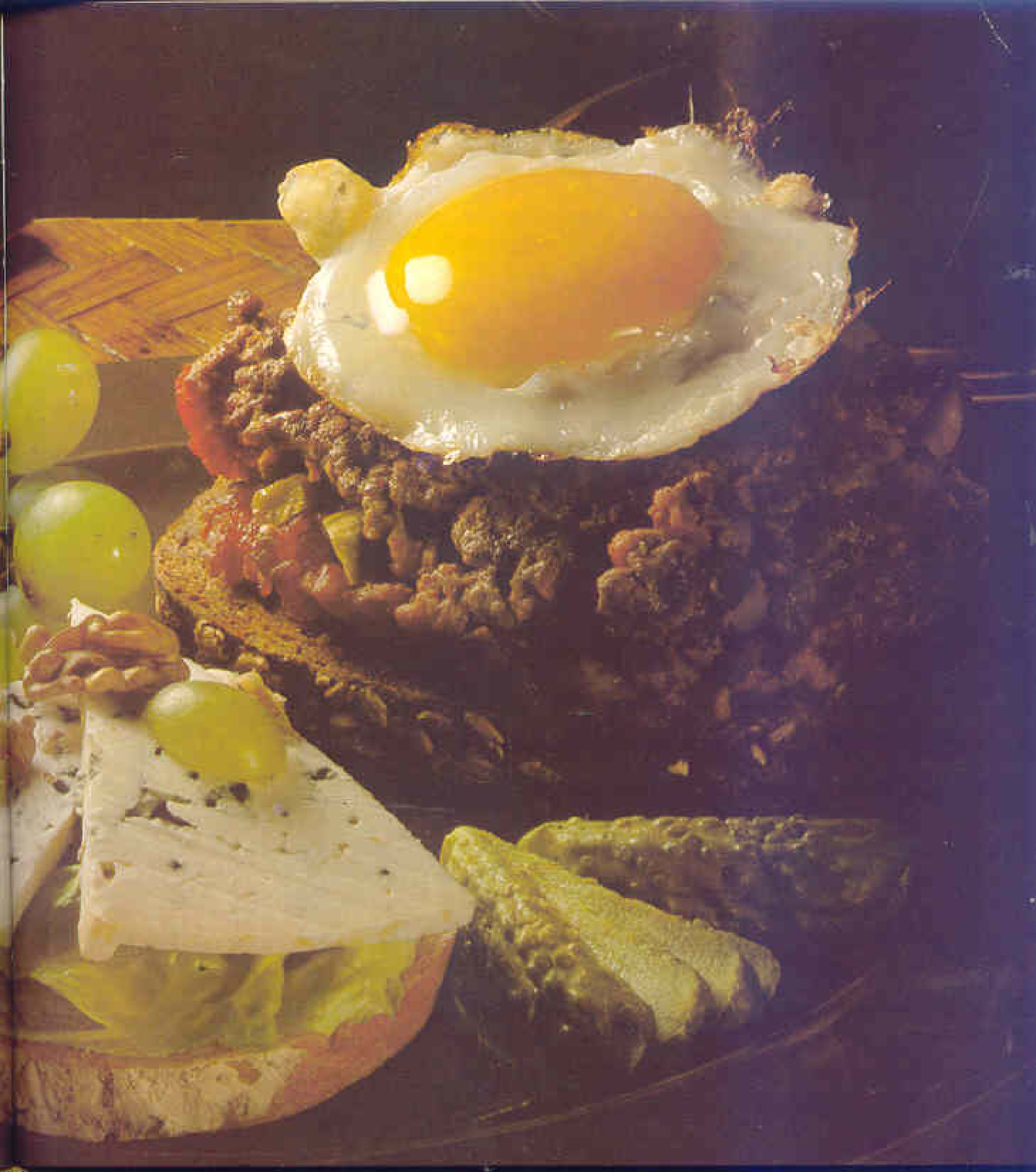
500 g Rinderhackfleisch/Tatar
6-8 Cornichons
Pfeffer, Salz
Paprika
1-2 Tl Kapern
2 cl Cognac/Weinbrand
Tabasco
4 Scheiben Vollkornbrot
1 El Öl
4 Eier
2 El Butter

Das Hackfleisch mit den feingewürfelten Cornichons verkneten, mit den Gewürzen und Kapern pikant abschmecken, mit dem Cognac und 1–2 Tropfen Tabasco abrunden.
Die Fleischmasse nun auf die Vollkornbrotscheiben verteilen und gut andrücken. Das Öl in einer passenden Pfanne erhitzen, die Brote mit der Fleischseite nach unten einlegen und auf mittlerer Hitze knusprig braun braten.
Gleichzeitig vier Spiegeleier in einer zweiten Pfanne zubereiten.
Die Tatarbrote auf Tellern anrichten und mit je einem Spiegelei belegen.

Der gute Tip
Zu diesem herzhaften Brot servieren Sie noch einen grünen Salat und ein kühles Glas Bier – schon haben Sie ein komplettes Abendessen.

Foto: links – Roquefortkäsebrot der Weinbauern (Rezept Seite 53)





Züricher Zungenschnitte

50 g Markenbutter
Salz
2 cl Madeira
1 Msp milder Senf
16–20 Scheiben geräucherte Pökelzunge
4 Scheiben Weizenmischbrot
Salatblätter
Dillgurkenscheiben

Die zimmerwarme, weiche Butter mit einer Prise Salz aufrühren, Madeira und Senf untermischen und die Butter im Kühlschrank wieder streichfest werden lassen.
Das Brot mit der Butter bestreichen, mit frischen, gewaschenen und gut abgetropften Salatblättern belegen. Die Zungenscheiben dekorativ darauf anrichten und mit einigen Gurkenscheiben garnieren.

Illustriertes Mettbrot

1 Stangenweißbrot/Baguette
Butter zum Bestreichen
(Buttermischungen S. 148)
500 g Schweinemett
Pfeffer, Salz
1 Zwiebel
Salatblätter
200 g Mixed Pickles

Das knusprige Stangenweißbrot längs so aufschneiden, daß beide Hälften zusammenhängend bleiben. Die Schnittflächen buttern. Entweder mit deutscher Markenbutter oder mit einer Buttermischung wie Sie sie weiter hinten im Buch finden.
Das Schweinemett mit Salz und frischgemahlenem Pfeffer anmachen. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Salatblätter waschen und abtropfen lassen.
Die Salatblätter im Brot verteilen. Das Mett darauf anrichten. Mit den Zwiebelringen und den Mixed Pickles garnieren. Das Brot im Ganzen oder in dicke Stücke geschnitten servieren.

Kräuterfleischsalatbrot

1 Becher Fleischsalat (200 g)
4 El frische Kräuter
(Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Basilikum usw.)
1 El geriebener Meerrettich
4 Scheiben Graubrot/Roggenmischbrot
Butter zum Bestreichen
gefüllte Oliven
Tomatenpaprikastreifen
Dillspitzen

Den Fleischsalat mit den gehackten, frischen Kräutern anmachen und mit dem Meerrettich pikant abschmekken. Das Brot buttern und diagonal in Dreiecke teilen. Mit dem vorbereiteten Fleischsalat belegen, mit Olivenscheiben, Tomatenpaprikastreifen und Dillzweiglein garnieren.

Der gute Tip
Hier können Sie auch anstelle von Fleischsalat einen anderen Fertigsalat – Heringssalat, Ungarischer Salat usw. – verwenden. Entsprechend verändern Sie dann auch die Kräuterkomposition. Und schon haben Sie ein neues Rezept gezaubert.

Hawaii-Brot

2 Scheiben Ananas
2–3 El Salatmayonnaise
weißer Pfeffer
Cayennepfeffer
100 g Käse (Gouda o. ä.)
4 Scheiben gek. Schinken
2 Scheiben Vollkorn- oder Weißbrot
Butter zum Bestreichen
Tomatenpaprikastreifen

Die Ananas gut abtropfen lassen und in kleinere Würfel teilen. Mit der Mayonnaise anmachen, mit Pfeffer und einem Hauch Cayennepfeffer würzen.
Den Käse ebenfalls fein würfeln und untermischen. Die Schinkenscheiben vom Fettrand befreien, mit dem Salat belegen und aufrollen.
Das Brot buttern, halbieren und jede Hälfte mit einem Schinkenröllchen belegen. Mit Tomatenpaprika garnieren.

Der gute Tip
Nehmen Sie Weißbrot oder Toastbrot vom Bäcker, so können Sie es vorher auch noch knusprig toasten.

Anglers Imbiß

4 geräucherte Forellenfilets
1 Apfel
4 El Salatmayonnaise
1–2 Tl geriebener Meerrettich
4 Scheiben Kastenweißbrot
Butter
4 Salatblätter

Die Forellenfilets sauber häuten und auf Brotgröße schneiden.
Den Apfel waschen, das Kernhaus ausstechen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden.
Die Mayonnaise mit dem Meerrettich fein abschmecken. Das Brot leicht toasten, buttern, mit gewaschenen, abgetrockneten Salatblättern belegen. Die Forellenfilets darauf anrichten und mit jeweils einem Löffel Mayonnaise garnieren.

Der gute Tip
Versuchen Sie dieses Brot auch einmal mit einem anderen Räucherfisch wie z. B. Schillerlocken in Scheiben geschnitten. Dazu gibt es ein Glas trockenen Weißwein oder ein kühles Bier.

Imbiß à la Waldorf

250 g Waldorf-Salat (fertig gekauft)
4 Scheiben Roggenmischbrot
4 Scheiben Roastbeef o. Kasseler
Weintrauben
Petersilie

Das auf Teller verteilte Brot mit dem Waldorf-Salat (es gibt ihn fertig zu kaufen in Feinkostgeschäften oder in Kühltheken) bedecken.
Das Fleisch zu Tüten formen, Petersiliensträußchen hineingeben und auf den Schnitten anrichten. Mit Weintrauben garniert servieren.

Der gute Tip
Ein Brot, das Sie auch als Vorspeise servieren können, z. B. wenn Sie danach ein leichtes Fischgericht servieren. Aber – Sie werden es sehen – als Zwischenmahlzeit wird es schnell von Ihren Lieben geliebt werden.
Sollten Sie einmal einige Scheiben Rehbraten übrig haben, so garnieren Sie die Brote anstelle von Roastbeef damit. Sie werden einen ganz besonderen Brotgenuß entdecken.

Herzhaftes Schulbrot

(Foto Seite 58, rechts)

12 Scheiben Pumpernickel
Butter/Margarine
200 g Doppelrahmfrischkäse
Salz, weißer Pfeffer
1 Kästchen Kresse
1–2 Äpfel

Die Brotscheiben alle einseitig bestreichen. Vier Scheiben mit dem Doppelrahmfrischkäse belegen, leicht salzen, pfeffern und mit der Kresse bestreuen, jeweils eine weitere Scheibe Brot darauf legen. Den Apfel waschen, nicht schälen, das Kernhaus ausstechen und dann in Scheiben schneiden.
Die Apfelscheiben dachziegelartig auf den Broten anrichten und mit den restlichen Brotscheiben zudekken.

Der gute Tip
Noch ein Schulbrot, das sicher gefuttert wird – mit Genuß. Mmmmh!
Das bringt verbrauchte Energie schnell zurück.

Schulbrot für Süßschnäbel

8 Scheiben Roggenvollkornbrot
Butter zum Bestreichen
250 g Sahnequark
Honig zum Abschmecken
2 Bananen
Instant Kakaopulver (Nesquik o. ä.)

Die Brote nicht zu dick mit Butter bestreichen. Den Quark mit Honig verrühren und vier Scheiben Brot damit dick belegen.
Die Bananen in dickere Scheiben schneiden, im Kakaopulver wälzen und auf den Quark drücken. Die Brote nun mit den restlichen Scheiben abdecken und in Frischhaltefolie verpacken.

Der gute Tip
Dieses Brot wird alle Schleckermäuler begeistern. Neben einer ausreichenden Menge an wertvollen Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen enthält dieses Brot auch noch aufbauendes Eiweiß. So kann es als ein geradezu ideales Schulfrühstück bezeichnet werden, das dazu den Junioren sicher noch ausgezeichnet schmecken wird.

I-Männchens liebstes Pausenbrot

(Foto Seite 58 links)

4 Scheiben Roggenmischbrot
4 Scheiben rundes Weißbrot
Butter/Margarine
Schokoladenschnitten
1–2 Äpfel

Die Brotscheiben einseitig bestreichen. Das Mischbrot mit den Schokoladenschnitten belegen. Den Apfel waschen, nicht schälen, das Kernhaus ausstechen und danach in Scheiben schneiden. Das Brot damit belegen und mit dem Weißbrot zudecken.

Foto: links – I-Männchens liebstes Pausenbrot
rechts – Herzhaftes Schulbrot (Rezept Seite 57)

Der gute Tip

Auch dieses Schulbrot wird nicht wieder mit nach Hause gebracht. Wetten? Variieren Sie dieses Rezept auch einmal, indem Sie anstelle von Roggenmischbrot Vollkornbrot nehmen.

Anstelle der Schokoladenschnitten können Sie auch einen Aufstrich wie Nutella nehmen.



Pumpernickel-Sandwich

(Foto unten links)

8 Scheiben Pumpernickel
Butter/Margarine
einige Salatblätter
Gurkenscheiben
Senf extrascharf
4 Scheiben Emmentaler
4 Scheiben Rindersaftschinken

Die Pumpernickelscheiben auf einer Seite buttern. Vier Scheiben mit gewaschenen, abgetrockneten Salatblättern belegen, dann dünne Gurkenscheiben darauf anrichten.
Mit dem auf Pumpernickelgröße zurechtgeschnittenen Käse belegen, dünn mit Senf bestreichen und den ebenfalls zurechtgeschnittenen Schinkenscheiben belegen. Mit den restlichen Pumpernickelscheiben bedecken.

Der gute Tip
Anstelle von Pumpernickel können Sie natürlich auch Vollkornbrot, das es in vielen Sorten gibt, nehmen.

Foto: links – Pumpernickel-Sandwich
Mitte – Katerfrühstücksbrötchen (Rezept Seite 60)
rechts – Süßes Frühstücksbrot (Rezept Seite 60)



Katerfrühstücksbrötchen

(Foto Seite 59 Mitte)

2 lange Brötchen
Butter zum Bestreichen
2–4 Tomaten
1 Zwiebel
4 Rollmöpse
Petersilie

Die Brötchen halbieren, buttern und mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten dachziegelartig belegen. Die Zwiebel in Ringe schneiden und über die Tomaten streuen. Die Brötchen nun mit den Rollmöpsen belegen.

Der gute Tip
Genau das Richtige für den Morgen danach. Solch ein Brötchen bringt uns dann wieder auf Schwung und den Kater in Trab. Sie sollten aber darauf achten, daß sie unkonservierte Rollmöpse bekommen. Die schmecken besser.

Süßes Frühstücksbrot

(Foto Seite 59 rechts)

4 Scheiben Vollkornbrot
400 g körniger Frischkäse (Jocca)
1 saftige Birne
4 El Orangen- o. Aprikosenmarmelade
geröstete Mandelsplitter

Die Brotscheiben mit dem körnigen Frischkäse belegen. Die gewaschene Birne entkernen und in Spalten teilen, auf den Broten anrichten und die Marmelade dazwischen verteilen. Nach Geschmack mit Mandelsplittern bestreuen und servieren.

Der gute Tip
Leicht und erfrischend schmeckt dieses Brot – genau das Richtige zum Frühstück, mit einer dampfenden Tasse Kaffee oder Tee dazu.
Anstelle der Birne können Sie auch Apfelschnitze nehmen. Und die Marmelade können Sie ganz nach Ihrem Geschmack auswählen.
Verfeinern Sie das Brot einmal so: Vermischen Sie den körnigen Frischkäse mit etwas Orangensaft und Honig. Oder heben Sie einen feingeriebenen Apfel darunter, mit einer Messerspitze Meerrettich pikant gewürzt.

Buntes Mixbrot

4 Scheiben Vollkornbrot
4 Sesambrötchen (nur die Oberhälften)
Würzbutter zum Bestreichen (Rezepte S. 148)
einige Salatblätter
einige Salatgurkenscheiben
20 Scheiben Salami
weißer Pfeffer

Das Brot und die Schnittseiten der Brötchenoberteile buttern (die Unterteile beim Frühstück verwenden). Eine entsprechende Würzbutter (Pfeffer-, Paprikabutter usw.) finden Sie im Rezeptteil oder kaufen Sie sie fertig!
Die Brotscheiben mit gewaschenen und gut abgetrockneten Salatblättern belegen, darauf schuppenartig dünne Gurkenscheiben legen, mit den gerollten Salamischeiben und wieder einigen Gurkenscheiben belegen. Leicht pfeffern und mit den Brötchenhälften bedecken.

Der gute Tip
Ein Frühstücksbrot, das lange frisch und appetitlich bleibt. Und das so richtig saftig im Biß ist.
Ein leckerer Genuß für die Büropause oder die Frühstückspause bei der Arbeit. Bringt verbrauchte Energie sofort zurück.

Jägerfrühstück

(Foto Seite 62, oben links)

8 Scheiben rundes Weißbrot
4–6 El Remoulade
1 Kästchen Kresse
2–3 Tomaten
8 Scheiben Jagdwurst

Das Brot mit der Remoulade bestreichen, vier Scheiben mit Kresse bestreuen, die in Scheiben geschnittenen Tomaten (vier Scheiben zurückbehalten) dachziegelartig darauf anrichten und mit der Wurst belegen. Die restlichen Brotscheiben obenauf anrichten, jeweils 1 Scheibe Tomate mit etwas Kresse bestreut daraufgeben.

Der gute Tip
Dieses Brot schmeckt sicher nicht nur Waidmännern. Es wird auch Ihre Lieben begeistern.

Sollten Sie einmal Wildschweinbraten, Rehschinken oder Wildwurst im Angebot beim Einkaufen finden, so nehmen sie diese Spezialitäten dazu her. Der besondere Genuß wird es Ihnen lohnen.

Friesenbrötchen

(Foto Seite 62, unten rechts)

4 runde Brötchen
Butter zum Bestreichen
Gurkenscheiben
200 g Lachsschnitzel von echtem Räucherlachs
Dillspitzen
2 cl Vodka

Die Brötchen halbieren, die Schnittseiten leicht buttern und mit nicht zu dick geschnittenen Gurkenscheiben belegen.
Die Lachsschnitzel auf den Brötchen verteilen, mit dem Vodka (nur für Erwachsene!) beträufeln. Mit Dillspitzen garniert servieren.

Bayerische Brotzeitschnitte

(Foto Seite 62, unten links)

4 Scheiben Leber-/Fleischkäse à 100 g
4 Scheiben Roggenmischbrot
Butter zum Bestreichen
Kräutersenf
Weißkohlsalat zum Garnieren

Den Leberkäse in feinere Scheiben zerteilen. Das Brot buttern, dann dünn mit Senf bestreichen und den Leberkäse dachziegelartig darauf anrichten. Mit Weißkohlsalat garniert servieren.

Der gute Tip
Besonders gut schmeckt dieser Imbiß mit Fleischkäse oder kaltem Hackbraten. Und das Brot sollte ein kerniges Land- oder Bauernbrot mit knuspriger Kruste sein. Dazu gibt es – wie könnte es in Bayern anders sein – ein kühles Bier.

Matjesbrot

(Foto Seite 62, oben rechts)

4 Scheiben Roggenbrot
Butter zum Bestreichen
Salatblätter
1–2 Äpfel
1–2 Zwiebeln (möglichst weiße)
8 Matjesfilets
Petersilie zum Garnieren

Das Brot nicht zu dick buttern, mit gewaschenen, abgetrockneten Salatblättern belegen und auf vier Tellern anrichten.
Die Äpfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Auf den Broten dachziegelartig anrichten. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Einige Würfel auf die Brote verteilen, mit den Matjes belegen, mit den restlichen Zwiebelwürfeln bestreuen und mit Petersiliensträußchen garniert servieren.

Krabbenbrot mit Setzei

(Foto Seite 63)

4 Scheiben Vollkornbrot
Butter zum Bestreichen
1 Kästchen Kresse
250 g Tiefseekrabben (Glas)
Zitronensaft
weißer Pfeffer
2 El Butter
4 Eier
Salz, schwarzer Pfeffer

Die Brote nicht zu dünn buttern und mit der Kresse garnieren. Die Krabben kalt abspülen, abtropfen lassen und auf Küchenkrepp abtrocknen. Auf den Broten anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln. Leicht mit Pfeffer überstäuben. Die Eier in einer Setzeipfanne in der gerade aufschäumenden Butter ausbacken. Jedes Brot mit einem Setzei vollenden, salzen und mit etwas Pfeffer würzen.

Der gute Tip
Ein Brot, wie es kaum noch leckerer serviert werden kann. Herzhaftes Vollkornbrot, aromatische Krabben und ein saftiges Ei obenauf. Wer kann da denn Nein sagen?
Probieren Sie dieses Brot auch einmal, wenn Sie sie bekommen können, mit frischen Nordseekrabben aus. Und vergessen Sie nicht ein kühles Bier dazu zu servieren. Von Aquavit hinterher ganz abgesehen.









Foto:
oben links – Jägerfrühstück (Rezept Seite 60)
oben rechts – Matjesbrot (Rezept Seite 61)
unten links – Bayerische Brotzeitschnitte (Rezept Seite 61)
unten rechts – Friesenbrötchen (Rezept Seite 61)

Foto rechte Seit[e]
Krabbenbrot mit Sa[...]
(Rezept Seite 6[1])



Bauernbrot mit hausgemachter Leberpastete

Leberpastete für 6 Portionen:
300 g Rinder- o. Schweineleber
200 g frischer fetter Speck
1–2 Zwiebeln
1 El Butter
50 g Anchovisfilets
2 dl süße Sahne
1 Ei
Salz, Pfeffer
rote o. grüne Pfefferkörner
Pastetengewürz
4–6 Scheiben Roggenmischbrot
Butter zum Bestreichen
1/2 Salatgurke
Pfeffer, Salz
Zucker
1–2 El Weinessig
Dill
100 g Frühstücksspeck
ca. 100 g Champignons

Die Leber häuten, von Sehnen und Röhren befreien. Den Speck streifig zerschneiden. Beides durch den Fleischwolf (mittlere Lochung) treiben.
Die Zwiebeln würfeln, in der Butter glasig werden lassen und dann zusammen mit den gewürfelten Anchovisfilets zur Speck-Leber-Mischung geben. Alles noch einmal durch den Fleischwolf drehen.
Die Sahne und das Ei unter die Masse quirlen, mit den Gewürzen und Pfefferkörnern pikant abschmecken. Eine kleine Kasten- oder Pastetenform mit Alufolie auslegen, dabei die Ränder ein Stück überstehen lassen. Die Pastetenmasse einfüllen, die Alufolie darüber zusammenklappen und die Form in ein Wasserbad stellen. In den vorgeheizten Ofen (E: 150°C, G: 1) schieben und etwa 60 Min. backen lassen. Garprobe wie beim Kuchenbacken machen. Die fertige Pastete herausnehmen und über Nacht abruhen lassen.
Die Brotscheiben gut buttern. Die Salatgurke waschen, nicht schälen und dann fein hobeln. Mit Pfeffer, Salz, Zucker, Essig und Dill würzen, gut durchmischen und durchziehen lassen. Vor dem Anrichten der Brote auf einem Sieb abtropfen lassen.
Die Frühstücksspeckscheiben in einer Pfanne goldig und knusprig ausbraten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Die inzwischen geputzten und feinblättrig geschnittenen Champignons im Fett braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.
Die Leberpastete in nicht zu dünne Scheiben schneiden, am besten mit einem heißen, feuchten Messer. Die Brote damit belegen, die Frühstücksspeckscheiben darauf verteilen, auf Tellern anrichten und Gurken sowie Champignons daneben placieren.

Der gute Tip
Es lohnt sich wirklich, die Leberpastete einmal selbst zu machen. Und es wird nicht bei dem einen Mal bleiben. Beim zweiten Mal sollten Sie sie dann auch mit 2–3 El in Tee eingeweichten Sultaninen verfeinern. Oder geben Sie gebratene Leberwürfel mit in die Masse. Ihrer Phantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt.
Anstelle des Roggenmischbrotes können Sie natürlich auch andere Brotsorten nehmen wie Roggen- oder Vollkornbrot.

Bauernbrot mit hausgemachtem Schinkenschaum

Schinkenschaum für 6 Portionen:
300 g gekochter Schinken ohne Fett
2 Schalotten
75 g roher Schinken ohne Fett
4 Blatt weiße Gelatine
1/4 l süße Sahne
1/8 l weißer Portwein
Pfeffer, Salz

4 Scheiben Bauernbrot
Meerrettichbutter
Salatblätter
Madeiragelee (Dose)

Den gekochten Schinken mit den geschälten, gewürfelten Schalotten im Mixer oder der Moulinette ggf. unter Zugabe von etwas Sahne glatt pürieren. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren, zur Seite stellen. Den rohen Schinken in feine, lange Streifen schneiden. Die Gelatine einweichen lassen, dann ausdrücken und in erwärmtem Portwein auflösen. Mit den Schinkenstreifen unter die Schinkencreme mischen. Gut verrühren.
Die Sahne steif schlagen und sobald die Schinkencreme angezogen ist, unter diese rühren. Würzen, in eine Form streichen, mit Folie abgedeckt

im Kühlschrank einige Stunden durchkühlen und fest werden lassen. Die Brote buttern, mit den gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen und dann mit Scheiben oder Nocken des Schinkenschaums belegt servieren.

Der gute Tip
Der feine Schinkenschaum mit herzhaftem Brot ist ein willkommener Imbiß, eine Vorspeise oder Glanzpunkt des kalten Büffets.

Bauernstuten mit Geflügelhackbraten

Geflügelhackbraten für 8 Portionen:
750 g Putenbrust/Putenschnitzel
1 Knoblauchzehe
etwas unbehandelte Zitronenschale
1 El Sojasauce
4 Scheiben entrindetes Weißbrot
1/4 l Hühnerbrühe
2 El Butter
2 Eier
Pfeffer, Salz
1 Bd Schnittlauch
Öl für die Form

4-6 Scheiben Bauernstuten/
Weizenmischbrot
Butter zum Bestreichen
Senf
Paprikastreifen zum Garnieren

Das Putenfleisch säubern und durch den Fleischwolf treiben, mit der zerdrückten Knoblauchzehe, der Zitronenschale und Sojasauce mischen und zugedeckt etwa 20 Min. ziehen lassen. Währenddessen auch das Brot mit der warmen Brühe übergießen und weichen lassen. Die Butter hellbraun werden lassen. Das Fleisch mit dem ausgedrückten Brot, der Butter und den Eiern zu einem glatten Teig verkneten, mit frischgemahlenem Pfeffer, Salz und Schnittlauchröllchen würzen.
Eine passende Kastenform ausfetten, die Masse hineingeben und im vorgeheizten Ofen (E: 225°C, G: 4) etwa 25-30 Min. backen. Garprobe mit einer Stecknadel machen. Den fertigen Braten aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
Die Brote buttern, dünn mit Senf bestreichen und mit Hackbratenscheiben belegen, mit Paprika garnieren.

Doppeldecker-Sandwich

4 Scheiben Vollkornbrot
8 Scheiben Kastenweißbrot/
Toastbrot
Salatblätter
Remoulade oder Miracle whip
4 Scheiben Kalbsleberpastete
4 Scheiben gek. Schinken
4 Scheiben Gouda

Das Weißbrot knusprig toasten und einseitig mit Remoulade bestreichen. Mit den gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen. Die Leberpastete daraufgeben. Mit den Vollkornbrotscheiben bedecken, jeweils einen Löffel Remoulade daraufgeben, mit Schinken und Käse belegen, mit den restlichen Brotscheiben bedecken.
Zum Servieren werden die Sandwiches diagonal in Dreiecke geschnitten, die mit Holzspießchen festgesteckt werden.

Dreikäsehoch-Brot

4 Scheiben Vollkornbrot
Butter zum Bestreichen
4 dicke Scheiben Emmentaler
4 dicke Scheiben Tilsiter
Kräuter-Frischkäse
2 Tomaten
Pfeffer, Salz
Paprikapuder

Das Brot nicht zu dünn buttern. Den Emmentaler und den Tilsiter so zurecht schneiden, daß die Scheiben je halb so groß wie die Brotscheiben sind. Auf den Broten anrichten.
Aus den Tomaten 4 dicke Scheiben herausschneiden. Den Frischkäse mit einer Spritztüte in Tupfen daraufspritzen. Auf die vorbereiteten Brote setzen. Leicht salzen, pfeffern und mit etwas Paprika bestäuben.

Der gute Tip
Dieses herzhafte Käsebrot können Sie ganz nach Geschmack, Lust und Laune natürlich auch mit anderen Käsesorten zubereiten. Wichtig ist, daß die einzelnen Geschmacksnoten recht unterschiedlich sind.
Auch das Brotangebot Ihres Bäckermeisters gibt Ihnen noch viele Variationsmöglichkeiten. So können Sie auch ein herzhaftes Roggenbrot nehmen, ein pikantes Zwiebelbrot, ein saftiges Schinken- oder Speckbrot und so weiter.

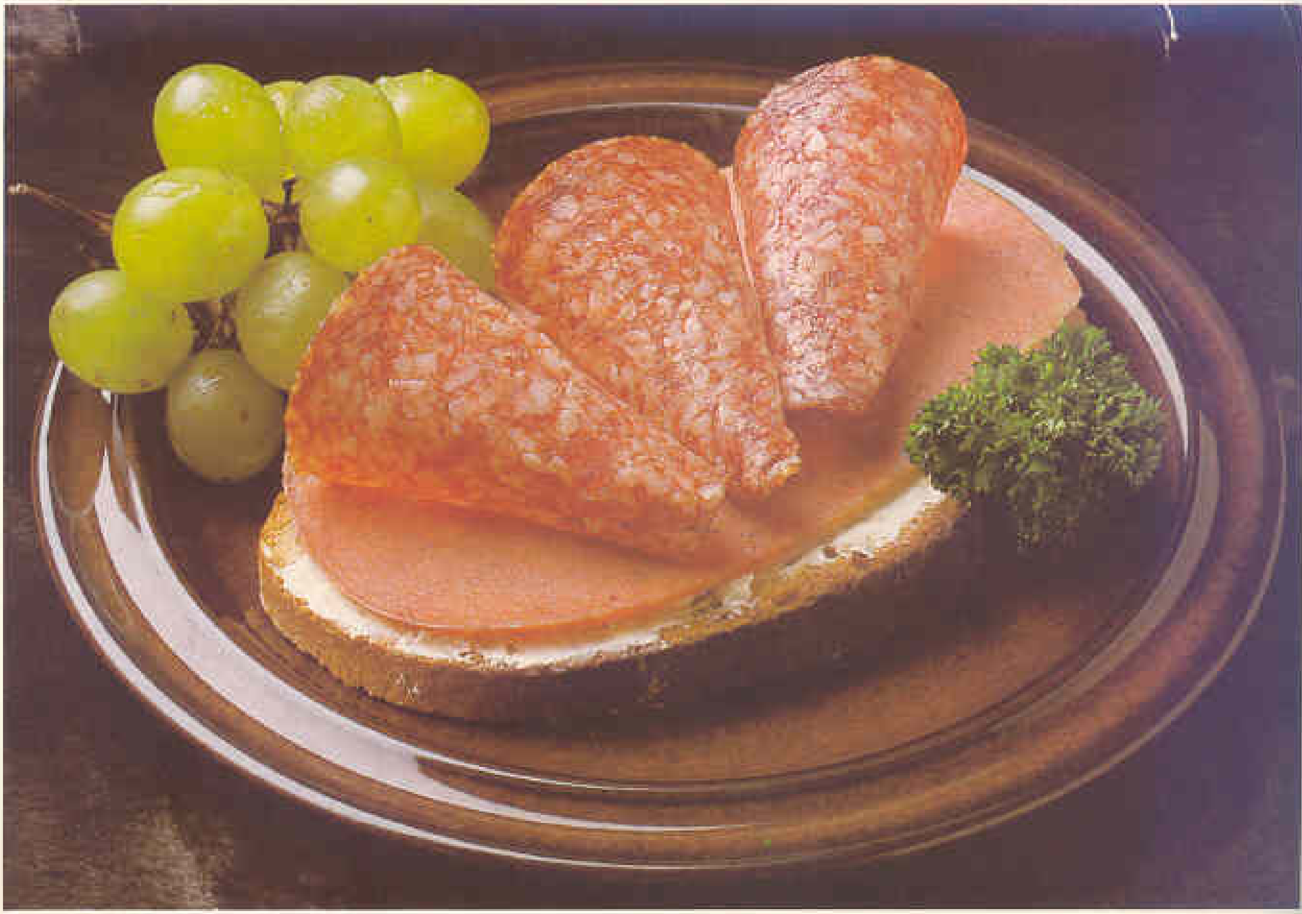
Deftige Wurstschnitte

(Foto unten)

4 Scheiben Roggenmischbrot
2 El Butter
1 Tl Tomatenketchup
1–2 Tropfen Tabasco
Salz, Pfeffer
4 große Scheiben feine Cervelatwurst
12 Scheiben Salami
12 kl Maiskölbchen

Die weiche Butter mit Ketchup mischen, mit Tabasco, Salz und Pfeffer würzen und etwas kühlen.
Das Brot mit der Buttermischung bestreichen und mit der Cervelatwurst belegen. Die Salamischeiben zu Tüten drehen, jeweils ein Maiskölbchen hineinlegen und dann auf den Broten anrichten.

Der gute Tip
Reichen Sie dazu noch Mixed-Pickles und Weintrauben, dann ist dieses Brot ein willkommener Imbiß z. B. beim erregenden Krimi am Abend. Und dazu ist es noch gesünder als süße oder salzige Knabbereien.
Anstelle der beschriebenen Butter können Sie auch eine andere Buttermischung nehmen. Anregungen finden Sie auf S. 148.



Herzhaftes Hackbratenbrot

(Foto nebenstehend)

1 Zwiebel
1 Tl Butter
500 g gemischtes Hackfleisch
1 Eigelb
1–2 El Wasser
1–2 El süße Sahne
2 El Paniermehl
1 Tl Anchovispaste
Pfeffer, Salz
4–6 Scheiben fetter Speck
(dünn geschnitten)
4 Scheiben Vollkornbrot
Butter zum Bestreichen
Salatblätter
Rote Bete in Scheiben
8 Gewürzgürkchen

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig werden lassen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, Zwiebelwürfel, Eigelb, Wasser und Sahne zugeben, gut durchmengen, das Paniermehl unterheben und die Masse pikant mit der Anchovispaste, frischgemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken.
Mit nassen Händen einen länglichen Laib formen, auf ein Backblech setzen, mit den Speckscheiben bedekken und im vorgeheizten Ofen (E: 200° C, G: 3) etwa 45–50 Min. bakken. Während der Garzeit hin und wieder etwas Wasser angießen. Den fertigen Hackbraten auskühlen lassen.

Die Brotscheiben buttern, halbieren und mit den Salatblättern belegen. Den Hackbraten in Scheiben schnei-



den, die Brote damit schuppenartig belegen.
Mit abgetropften Rote-Bete-Scheiben und in Fächer geschnittenen Gürkchen garnieren.

Kaviarbrot mit rohem Eigelb

4 Scheiben Roggenmischbrot o. Vollkornbrot
Butter zum Bestreichen
einige Salatblätter
200 g deutscher Kaviar
4 cl Vodka (nur für Erwachsene!)
4 Eigelb
Zwiebelringe
Paprikapulver

Die Brotscheiben mit der Butter bestreichen. Mit gewaschenen, abgetrockneten Salatblättern belegen und den Kaviar darauf verteilen. Mit dem Vodka beträufeln.
In die Mitte des Kaviars jeweils eine Mulde mit einem Eßlöffel eindrükken. Jeweils ein Eigelb hineinsetzen. Die Brote mit Zwiebelringen garnieren und das Eigelb mit Paprika bestäuben.

Der gute Tip
Für dieses Feinschmeckerbrot sollten Sie wirklich nur deutschen Kaviar nehmen. Alles andere wäre verfehlter Snobismus.
Eine nicht nur optisch interessante Variante: Nehmen Sie 100 g deutschen Kaviar und 100 g Keta-Kaviar. Dann garnieren Sie einen äußeren Ring mit dunklem deutschen und einen inneren mit dem rötlich-goldigen Keta-Kaviar, in den das Eigelb gelegt wird.

Dänisches Smørrebrød mit Rührei

3 Bücklinge
6 Eier
Mineralwasser
Salz, weißer Pfeffer
2 El Butter/Margarine
6 Scheiben Roggenmischbrot
Butter zum Bestreichen
Salatblätter
1 Bd Schnittlauch

Die Bücklinge häuten, die Filets abheben und sauber entgräten. Zur Seite stellen.
Die Eier mit einem Schuß Mineralwasser verquirlen, salzen, mit frischgemahlenem Pfeffer würzen und im gerade aufschäumenden Fett lockere Rühreier bereiten. Währenddessen die Brote leicht buttern. Die gewaschenen, abgetropften Salatblätter auflegen und dann das frische Rührei darauf verteilen.
Die Brote mit den Bücklingsfilets belegen und mit der Schere Schnittlauchröllchen darüberschneiden.

Der gute Tip
Dazu ein kühles Bier und ein eiskalter Aquavit, das ist ein Genuß, wie ihn sicher nicht nur die Dänen lieben. Anstelle der Bücklingsfilets können Sie auch einmal Stücke von geräuchertem Aal nehmen oder Schillerlocken.

Dänisches Tomatenbrot

4–6 Tomaten
1 weiße Zwiebel
4 Scheiben Weizenmischbrot
Butter
Pfeffer, Salz
8 Appetitsilds
2 hartgekoche Eier
4 El Remoulade
deutscher Kaviar

Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und dann in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in Ringe teilen. Das Brot buttern, erst mit einigen Zwiebelringen und dann schuppenartig mit Tomatenscheiben belegen.
Pfeffern, salzen, die Appetitsilds auf den Broten anrichten und jedes mit einem halben Ei garnieren. Darauf je einen Löffel Sauce geben und mit Kaviar obenauf krönen.

Schillerlocken-Ecken

75 g weiche Butter
1 Bd Schnittlauch
1 Msp geriebener Meerrettich
Salz
4 Scheiben Weizenvollkornbrot
4 Schillerlocken
2 Tomaten
Zwiebelringe
Dillspitzen

Die Butter mit feinen Schnittlauchröllchen und dem Meerrettich mischen, salzen und gut streichfest

werden lassen. Die Brotscheiben mit der Schnittlauchbutter bestreichen und diagonal in Dreiecke teilen.
Die Schillerlocken in Scheiben schneiden. Die Tomaten von den Stielansätzen befreien und ebenfalls in Scheiben teilen. Die Brote zuerst mit Tomate, dann mit Fischscheiben belegen, mit Zwiebelringen und Dill garnieren.

Der gute Tip
Ein herzhaftes Brot, das alle Fischfreunde begeistern wird. Versuchen Sie es auch einmal mit einem würzigen Roggenvollkornbrot und einer anderen Räucherfischspezialität.
Dazu ein kühles Bier und danach ein Aquavit aus dem Eisfach. Welch ein Genuß!

Mainzer Winzerbrot

1 Mainzer Handkäse (400 g)
6 El Weinessig
Salz
4 El neutrales Öl (Sojaöl)
1 Msp Senf
2 Zwiebeln
4 Scheiben Roggenbrot
Sauerrahm- oder Salzbutter

Den Käse in 12 dünne Scheiben schneiden, am besten mit einem Messer, das nach jedem Schnitt in heißes Wasser getaucht wird. In eine Schale legen.
Essig und Salz verrühren, bis das Salz gelöst ist, Öl und Senf unterquirlen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und über den Käse streuen, mit der Sauce überziehen. Den Käse mit Frischhaltefolie abdecken und einige Stunden durchziehen lassen.
Das Brot mit der Butter bestreichen, in Dreiecke teilen und um den Käse angerichtet servieren.

Der gute Tip
Ein herzhafter Imbiß, der auch als einfaches Abendessen – im Sommer zum Beispiel – geeignet ist. Dazu gibt es kühlen Apfelwein oder auch Bier. Anstelle von Mainzer Handkäse können Sie dieses Rezept auch mit Harzer oder einem anderen entsprechenden Käse zubereiten. Schmekken tut es immer.

Französisches Gourmetbrot

(Foto Seite 70)

150 g Mettwurst oder gek. Schinken
150 g Schweizer Emmentaler
1 kl Dose Spargelspitzen
3 El Öl
1 El Essig
Pfeffer, Salz
1 Msp. Kräutersenf
150 g Nordsee-Krabben
3 El Cocktail-Sauce (fertig gekauft)
Senfbutter (S. 149)
1 Bd Radieschen
1–2 hartgekochte Eier
Petersilie zum Garnieren
1 Stangenweißbrot/Baguette

Die Wurst bzw. den Schinken beim Einkauf in nicht zu dünne Scheiben schneiden lassen. Ebenfalls den Käse. Diese zuhause dann in Streifen schneiden. Die Spargelspitzen gut abtropfen lassen und mit der Sauce aus Essig, Öl, Pfeffer, Salz und dem Kräutersenf anmachen. Etwa 10 Min. durchziehen lassen. Die Krabben mit der Cocktail-Sauce, die es in Feinkostgeschäften gibt, anmachen.
Das Brot der Länge nach halbieren, die Schnittseite mit der Senfbutter bestreichen und mit der Wurst bzw. dem Schinken belegen. Darauf die Käsestreifen, die leicht gesalzen und gepfeffert werden, die Spargelspitzen und die Krabben anrichten.
Die Radieschen und die Eier in Scheiben schneiden und das Brot damit garnieren. Mit Petersilie dekorieren und den Deckel aufsetzen.

Der gute Tip
Dieses köstliche Brot können Sie zum Abendessen, als Fernseh-Snack oder auf einem kalten Büffet servieren. Den Belag sollten Sie als Anregung für Ihre eigenen Creationen verstehen. Denn es gibt noch viele Variationsmöglichkeiten – mit Braten, Bratenresten, geräucherter Putenbrust, Roastbeef und so weiter. Mit Gurken der unterschiedlichsten Geschmacksnoten. Mit, mit, mit. Entdecken Sie Ihr eigenes Gourmet-Brot.



Foto links:
Französisches Gourmetbrot
(Rezept Seite 69)

Foto unten:
Pumpernickel-Snacks
(Rezept Seite 72)



Pumpernickel-Snacks

(Foto Seite 71)

12–16 Scheiben Pumpernickel
Rahmkäse-Belag:
200 g Rahmfrischkäse
2–3 Tl Tomatenmark
Paprika edelsüß
Tabasco
Camembert-Belag:
125 g reifer Camembert
2 cl Calvados
Kräuterkäse-Belag:
1 Rahmkräuterkäse (Boursin u. ä.)

Die verschiedenen Belagsorten mit dem Handmixer anrühren und jeweils fein abschmecken.
Die Pumpernickelscheiben mit den Belagsorten bestreichen und dann wie im Bild gezeigt übereinanderschichten. Entweder immer eine Sorte oder auch gemischt. Mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank gut 1 Std. durchziehen lassen.
Die Brote mit einem heißen, nassen Messer (nach jedem Schnitt wieder in heißes Wasser tauchen) wahlweise in mundgerechte Happen schneiden – rechteckig, dreieckig oder rund.

Der gute Tip
Diese herzhaften Happen sind besonders als Imbiß in froher Bierrunde beliebt. Variieren Sie sie auch einmal mit anderen Brotsorten wie Vollkornbrot, Schrotbrot usw. Ihr Bäckermeister hält ein reiches Angebot für Sie bereit.

Canapé mit Hasenfilets

D

1 Hasenfilet aus dem Rücken
1 El Butter
2–3 Wacholderbeeren
Pfeffer, Salz
4–6 El Waldorf-Salat (fertig gekauft)
4 enthäutete Walnußhälften
4 Scheiben Weißbrot
Butter zum Bestreichen

Die Wacholderbeeren zerdrücken, mit der Butter mischen und in einer Pfanne gerade aufschäumen lassen. Das gesäuberte Hasenfilet einlegen und rundherum etwa 4 Min. braten. Auskühlen lassen.
Das Brot dünn buttern, runde Scheiben ausschneiden und mit dem Waldorf-Salat belegen. Das Hasenfilet würzen, in dünne Scheiben schneiden, jeweils drei auf einer Brotscheibe anrichten und mit den Walnußhälften garnieren.

Der gute Tip
Verwenden Sie auch einmal Rehfilet, Roastbeef oder Wildschweinschinken zur Zubereitung dieses Canapés.

Canapé mit Lachsschinken

D

8 Scheiben Lachsschinken
1/4 Ogen-Melone
8 Mandarinenspalten (Dose)
4 Scheiben Weißbrot
Butter zum Bestreichen

Aus der Melone mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln herauslösen. Die Mandarinenspalten abtropfen lassen. Die Brote buttern und quadratisch zurechtschneiden. Mit den Lachsschinkenscheiben dekorativ belegen. Mit Melonenkugeln und Mandarinenspalten garnieren.

Der gute Tip
Canapés sind die feinsten der feinen Brote. Für kleine und große Empfänge bereitet man sie zu. Aber weil sie so delikat sind, sollten Sie nicht unbedingt bis zur goldenen Hochzeit warten. Warum servieren Sie nicht eine Platte zum nächsten Sonntagsfrühstück? Vielleicht einfach nur, weil es draußen regnet. Das sollte Grund genug sein. Und dann sollten Sie dazu eine Flasche trockenen Sekt – Fürst von Metternich zum Beispiel – aus dem Kühlschrank holen. Dann scheint die Sonne auf dem Frühstückstisch.

Canapé mit Forellentatar

D

2 geräucherte Forellenfilets
2–3 Lauchzwiebeln
4 Scheiben Weißbrot
Butter zum Bestreichen
Dill zum Garnieren

Die gehäuteten und sauber entgräteten Forellenfilets einmal durch den Fleischwolf (grobe Lochung) treiben. Die grünen Blätter der Lauchzwiebeln entfernen und danach in kochendem Salzwasser kurz abbrühen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Brotscheiben

buttern und runde Scheiben von etwa 4–5 cm Durchmesser ausschneiden. Mit den längs geviertelten Lauchzwiebeln belegen, ebenfalls sauber rundschneiden. Das Forellentatar darauf häufchenweise anrichten. Mit Dillspitzen garnieren.

Der gute Tip
Probieren Sie dieses Rezept auch einmal mit anderen Fischsorten aus wie Räucherlachs, Graved Lachs oder auch Schillerlocken. Jedesmal ein neuer, überraschender Genuß.

Canapé mit Hummerkrabben

8 Hummerkrabbenschwänze
1 El Butter
Rosmarinzweige
Salz
1/4 kl Sellerieknolle
Zitronensaft
weißer Pfeffer, Salz
Sojaöl
4 Scheiben Weißbrot
Butter

Die Hummerkrabbenschwänze aus den Schalen brechen. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Schwänze hineinlegen, mit Rosmarin bestreuen, salzen und unter Wenden 2–3 Min. garziehen lassen. Herausnehmen, auf Küchenkrepp entfetten und auskühlen lassen.
Die Sellerieknolle fein raspeln, mit Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen und mit etwas Öl anmachen.
Das Brot buttern, runde Scheiben ausstechen, mit dem Sellerie belegen und die Hummerkrabbenschwänze darauf anrichten.

Elsässer Canapé

2 Tl Butter
einige Tropfen Portwein
2 Scheiben Weißbrot
100 g Gänseleberpastete mit Trüffeln
Madeiragelee (Dose)

Die weiche Butter mit einigen Tropfen Portwein würzen und vermischen. Das Brot buttern und auf die Größe der Gänseleberpastete zurechtschneiden.
Mit nicht zu dünnen Scheiben der Gänseleberpastete belegen. Mit Madeirageleewürfeln garnieren.

Canapé mit Roquefortschaum

125 g Roquefort
1/8 l süße Sahne
3 Blatt weiße Gelatine
4 cl Portwein
Pistazienkerne zum Garnieren
4 Scheiben Weißbrot

Den Roquefort mit dem Passierstab des Handmixers durch ein feines Sieb treiben und mit der Hälfte der Sahne zu einer glatten Creme vermischen. Die inzwischen eingeweichte, ausgedrückte und im Portwein aufgelöste Gelatine kräftig unterquirlen und die Creme anziehen lassen. Die restliche steifgeschlagene Sahne unterheben.
Die Creme in vier Tortelettformen verteilen, darauf die auf entsprechende Größe zurechtgeschnittenen Brote legen, mit Alufolie abdecken und im Kühlschrank 2 Std. festwerden lassen. Die Ränder mit einem spitzen Messer lösen, die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und stürzen. Mit Pistazienkernen garnieren.

Weißbrot mit Kalbsleberwurst

(Foto Seite 74/1)

200 g Kalbsleberwurst
2–4 cl Creme de Cassis
(Likör von schwarzen Johannisbeeren)
Cayennepfeffer
4 Scheiben Weißbrot
Butter/Margarine
Gurkenscheiben
Radieschen
Kresse zum Garnieren

Die Kalbsleberwurst mit dem Likör cremig rühren und mit einem Hauch Cayennepfeffer pikant würzen.
Das Brot dünn buttern, die Lebercreme daraufstreichen und dann mit Gurkenscheiben (mit dem Buntmesser dekorativ geschnitten) und Radieschenscheiben garnieren. Mit Kresse bestreuen.

Der gute Tip
So einfach können Sie aus einer einfachen Kalbsleberwurst eine Feinschmeckerwurst machen – mit etwas





Phantasie. Nehmen Sie anstelle des im Rezept genannten Likörs auch einmal die gleiche Menge Malt Whisky, Calvados oder eine andere Alkoholität. Jedesmal erschmecken Sie eine neue Genußdimension.

Bauernbrot mit Salamiröllchen

(Foto Seite 74/2)

100 g Butter
2–3 Tl mittelscharfer Senf
1 El Paprika edelsüß
4 Scheiben Roggenbrot
12 Scheiben Salami
12 kl Maiskölbchen

Die weiche Butter mit Senf und Paprikapuder zu einer Creme vermengen. In ein Schüsselchen streichen, mit Frischhaltefolie abdecken und streichfähig kühlen lassen.
Die Brote mit der Buttermischung bestreichen. Die Salamischeiben zu Tüten formen, jeweils ein Maiskölbchen hineingeben und dann auf den Broten anrichten.

Der gute Tip
Der Pfiff dieses Brotes ist natürlich die Buttermischung. Wenn Sie weitere Ideen dazu suchen, schlagen Sie auf S. 148 nach.

Fotos Seite 74 und 75:
Belegte Brote
(Rezepte Seite 73, 76 und 77)

Cervelatwurstbrot mit Ei

(Foto Seite 75/1)

4 Scheiben Weizen- o. Roggenmischbrot
Butter/Margarine
Senf
12 dickere Scheiben Cervelatwurst
1 hartgekochtes Ei
Radieschen

Das Brot mit Butter oder Margarine bestreichen, dann dünn mit Senf bestreichen. Die Wurstscheiben halbieren und auf die Brote legen.
Das Ei in Scheiben schneiden, auf den Broten verteilen und diese dann mit halbierten Radieschen garnieren.

Der gute Tip
Verwenden Sie als Aufstrich auch einmal die Senfbutter oder eine andere Buttermischung von S. 148.
Anstelle des Mischbrotes schmeckt auch ein herzhaftes Roggen- oder Bauernbrot und auch Vollkornbrot.

Landleberwurst-Toast

(Foto Seite 74/4)

100 g Butter
1 El mittelscharfer Senf
2 El geriebener Meerrettich
1–2 El Apfelmus
Radieschen
Salz
4 dicke Scheiben Landleberwurst
4 Scheiben Toastbrot vom Bäcker
Kresse zum Garnieren

Die weiche Butter mit Senf cremig rühren, mit Meerrettich und Apfelmus abschmecken, in eine Schüssel geben, mit Folie abdecken und im Kühlschrank etwas anziehen lassen.
Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Das Brot beidseitig goldig knusprig toasten und diagonal in Dreiecke teilen. Mit der Buttermischung bestreichen.
Jeweils zwei Stücke aufeinanderlegen, mit Radieschenscheiben belegen, salzen, mit der Leberwurst belegen und mit Kresse garnieren.

Schinkenbrot

(Foto Seite 74/3)

4–8 Scheiben gek. Schinken
4 cl weißer Portwein
12 Spargelspitzen
2 El Sojaöl
1 El Weißweinessig
Salz, weißer Pfeffer
1 Msp Senf
Estragonblättchen
4 Scheiben Weizenmischbrot
Butter zum Bestreichen
Salatblätter
eingelegte Paprikastreifen

Den Schinken mit dem Portwein beträufelt gut 2 Std. marinieren lassen.
Die Spargelspitzen mit der Dressing aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Estragon mischen und ebenfalls durchziehen lassen. Die Salatblätter waschen und abtropfen lassen.
Das Brot dünn mit der Butter bestreichen, mit den Salatblättern belegen

und die Schinkenscheiben darauf anrichten.
Auf jede Scheibe nun 3 Spargelspitzen legen und mit Paprikastreifchen verzieren.

Vollkornbrot mit Zungenwurst

(Foto Seite 75/2)

100 g Butter
1 El milder Senf
2 El grüne Pfefferkörner
4 große Scheiben Zungenwurst
Mixed Pickles
4 Scheiben Vollkornbrot

Die zimmerwarme Butter mit dem Senf verrühren. Die Pfefferkörner kalt abspülen, abtropfen lassen und fein zerhacken, unter die Butter mischen. Die Buttercreme in eine Schüssel geben, mit Folie abgedeckt im Kühlschrank streichfest werden lassen.
Das Brot mit der Butter bestreichen, diagonal in Dreiecke schneiden, jeweils zwei aufeinanderlegen.
Die Scheiben mit der Wurst belegen und mit Mixed Pickles garnieren.

Der gute Tip
Anstelle von Vollkornbrot können Sie auch deftiges Roggenbrot nehmen. Oder Sie nehmen 2 Scheiben Vollkornbrot und 2 Scheiben Weizenbrot, dann haben Sie eine Brot-Idee mit ganz besonderem Pfiff auf den Tisch gebracht.

Sesambrot mit Pistazienwurst

(Foto Seite 75/3)

1/4 Salatgurke
Salz
Dillspitzen
Zucker
Pfeffer
1 El Essig
1 El Öl
4 Scheiben Sesambrot
Butter/Margarine
12 Scheiben Lyoner mit Pistazien

Die Gurke waschen, abtrocknen und in feine Scheiben hobeln. Salzen und auf einem Sieb etwa 30 Min. abtropfen lassen. Aus Öl, Essig und den Gewürzen eine Dressing rühren. Die Gurken damit mischen und etwas ziehen lassen.
Das Brot mit Butter bzw. Margarine bestreichen, die Gurkenscheiben darauf schuppenartig anrichten und mit halbierten Wurstscheiben bedecken.

Schinkenbrot für Feinschmecker

(Foto Seite 75/4)

4 Scheiben Roggenbrot
Butter
Salatblätter
4 Scheiben roher Schinken (Westfälischer Knochenschinken, Ammerländer o. ä.)
1 Apfel
Walnußhälften

Das Brot nicht zu dick buttern, mit den gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen und die Schinkenscheiben (sie sollen nicht zu dünn sein) darauf anrichten.
Den gewaschenen, entkernten Apfel in Scheiben schneiden, diese auf den Broten verteilen und mit Walnußhälften garnieren.

Der gute Tip
Wenn die Grundprodukte von sich aus ausgeprägte Geschmackscharakter haben, bedarf es keiner besonderen Verfeinerung mehr, um etwas Besonderes zu servieren. Bei diesem Rezept sind es: herzhaftes Roggenbrot vom Bäcker, frische Butter und trockener, mildwürziger Schinken.

Herzhaftes Emmentaler-Brot

300 g Emmentaler
2 hartgekochte Eier
4 El Mayonnaise oder Miracle whip
2–3 El saure Sahne
Schnittlauchröllchen
Pfeffer, Salz
Walnußhälften
Salatblätter
4 Scheiben Vollkornbrot
Butter zum Bestreichen

Den Emmentaler in gleichmäßige, etwa zentimetergroße Würfel schneiden. Die Eier ebenfalls würfeln. Beides mit Mayonnaise und Sahne mischen. Schnittlauchröllchen mit einer Schere darüberschneiden. Den Salat



Foto links:
Sesambrötchen mit Schnittkäse
(Rezept Seite 81)

Foto unten:
Holländisches Matjesbrötchen
(Rezept Seite 88)



mischen und würzen. Das Brot buttern, mit gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen und den Käsesalat darauf anrichten. Mit Walnußhälften garnieren.

Der gute Tip
Probieren Sie dieses Rezept auch einmal mit anderen Käsesorten aus – mit Gouda, Appenzeller, Comté, Chester und so weiter. Und würzen Sie mit Pfiff – mit frisch geriebener Muskatnuß.

Frühlingsbrötchen

4 runde Brötchen
Butter zum Bestreichen
evtl. Kräuterbutter (S. 148)
2 Salatblätter
4 Tl Mayonnaise oder Remoulade
12 Scheiben Salatgurke
12 Scheiben Tomate
Öl zum Beträufeln
12 Scheiben hartgekochtes Ei
Radieschenscheiben
weißer Pfeffer, Salz
Schnittlauchröllchen
8 kl Sardellenfilets

Die Brötchen so aufschneiden, daß die beiden Hälften aneinanderhängenbleiben. Die Schnittseiten buttern. Die gewaschenen, abgetropften Salatblätter hineingeben und mit Mayonnaise bestreichen.
Die Brötchen nun abwechselnd mit Gurkenscheiben, Tomaten- und Eischeiben belegen. Die Tomatenscheiben mit einigen Tropfen Öl beträufeln. Die Brötchen mit Radieschenscheiben garnieren, mit Pfeffer, Salz und Schnittlauchröllchen würzen und mit den gewässerten Sardellenfilets vollenden.

Spiekerooger Frühstücksbrötchen

200 g Nordsee-Krabben
1 kl Zwiebel
2 El Butter
2 Eier
Mineralwasser
Pfeffer, Salz
Dillspitzen
4 runde Brötchen
Salatblätter
1 Tomate

Die Krabben abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Krabben und Zwiebelwürfel hineingeben und solange unter Rühren dünsten, bis die Zwiebel glasig ist.
Die inzwischen mit einem Schuß Mineralwasser verrührten Eier darübergeben und ein flockig lockeres Rührei zubereiten.
Die Brötchen halbieren und mit gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen. Darauf das mit Pfeffer aus der Mühle, Salz und Dillspitzen gewürzte Rührei anrichten. Mit Tomatenscheiben garnieren.

Der gute Tip
Dieses Brötchen macht selbst Frühstücksmuffel schnell munter. Und es schmeckt nicht nur, es ist dazu auch noch urgesund – mit viel wertvollem Eiweiß, mit Vitaminen und Mineralstoffen, die wir brauchen, um fit und leistungsfähig zu sein.
Etwas Besonderes für verwöhnte Gaumen ist die folgende Variante des obigen Rezeptes, die mir der Spiekerooger Meisterkoch „Wuddel" verraten hat:
Zuerst kommen die Krabben in die Butter, wenn sie erwärmt sind, werden sie mit 2 cl Whisky übergossen, flambiert und dann kommen die Zwiebeln dazu. Die weitere Zubereitung erfolgt nach den vorgenannten Schritten im Rezept.
Versuchen Sie es mal. Es lohnt sich!

Buntes Quarkbrötchen

4 Roggenbrötchen
400 g Sahnequark
100 g gek. Schinken
100 g Gewürzgürkchen
3 Bd Schnittlauch
Knoblauchsalz
weißer Pfeffer
Butter zum Bestreichen
1 hartgekochtes Ei
1 Tomate

Den Sahnequark in zwei gleiche Teile teilen. Schinken und Gewürzgürkchen in feine Würfelchen schneiden und mit einer Hälfte des Quarkes vermischen. Mit Knoblauchsalz und frischgemahlenem Pfeffer würzen.
Den Schnittlauch waschen, abtropfen und mit einer Schere in feineren Röllchen über den restlichen Quark schneiden, gut vermischen.

Die Brötchen halbieren, buttern nach Geschmack und eine Hälfte mit dem Schinken-Quark, die andere Hälfte mit dem Schnittlauch-Quark belegen. Das Ei und die Tomate in Scheiben schneiden und die Brötchen damit garnieren.

Sesambrötchen mit Schnittkäse

(Foto Seite 78)

4 Sesambrötchen
Butter zum Bestreichen
1 saftige Birne
8 Scheiben Gouda o. ä.
1 Bd Radieschen
4 Cornichons
Tomaten- oder Hot-Ketchup

Die Brötchen aufschneiden und die Schnittseiten leicht buttern. Die Birne schälen, das Kernhaus ausstechen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Brötchen nun damit schuppenartig belegen. Die Käsescheiben daraufgeben. Die geputzten Radieschen in Scheiben, die Cornichons in Fächer schneiden, die Brötchen damit garnieren und mit etwas Tomaten- oder würzigerem Hot-Ketchup verzieren. Die Deckel wieder auflegen und die fertigen Brötchen servieren.

Der gute Tip

Ein Brötchen, das Käseliebhaber nicht zurückweisen werden. Denn es schmeckt. Und es enthält viel wertvolles Eiweiß, reichlich lebenswichtige Mineralstoffe und dazu noch Vitamine. Dieses Brötchen ist ein herrlicher Zwischenimbiß.

Schwarz-rot-gold-Brötchen

4 Scheiben Vollkornbrot/Schwarzbrot
Butter zum Bestreichen
300 g Tatar
Pfeffer, Salz
2–3 cl Weinbrand
1 Eigelb
Kapern, Paprika
Zwiebelwürfel
4 runde Brötchen

Zuerst das Tatar nach Geschmack pikant anmachen, mit frischgemahlenem Pfeffer, einer Prise Salz, dem Weinbrand (wahlweise), dem Eigelb, feingewiegten Kapern, Paprikapuder und Zwiebelwürfeln. Die Brötchen halbieren und nur die Oberseiten verwenden. Das Vollkornbrot sowie die Brötchenhälften buttern.
Die Vollkornbrotscheiben rund und so groß ausschneiden wie die Brötchen, dann mit dem Tatar belegen und mit den Brötchen zudecken.

Der gute Tip

Da läuft einem ja das Wasser schon bei der Zubereitung im Mund zusammen. Solche Brötchen werden garantiert nicht alt. Und als Mitnahme-Brot sind sie auch gut geeignet. In Frischhaltefolie eingeschlagen bleiben sie appetitlich. Wer mag, kann das Tatar noch mit Scheiben eines hartgekochten Eies belegen. Und abends – beim Skat der Männer – ist dieses Brot ebenfalls willkommen – mit einem kühlen Glas Bier dazu.
Eine andere leckere Variante ist die Zubereitung mit frischem Mett, mit Zwiebelwürfeln, frischgemahlenem Pfeffer und Salz kräftig gewürzt. Eine Gaumenfreude für jeden Brot-Feinschmecker.

Bayerische Brotzeit-Semmel

4 Brötchen mit Salz und Kümmel
Senfbutter (S. 149)
Salatblätter
dünne Rettichscheiben
Salz
200 g Leberkäse/Fleischkäse
4 Gewürzgürkchen
Tomatenpaprikastreifen

Die Brötchen durchschneiden und die Schnittflächen mit der vorbereiteten Senfbutter (ggf. auch Butter dünn mit Senf) bestreichen. Die unteren Hälften mit gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen und Rettichscheiben schuppenartig darauf anrichten. Salzen. Den in Scheiben geschnittenen Leberkäse gefaltet daraufgeben, mit Gurkenfächern und Tomatenpaprikastreifen garnieren und die Deckel auf die „Brotzeit-Semmeln" setzen.

Der gute Tip

Da bekommt man schon beim Lesen Appetit. Und stellt sich dazu eine kühle Maß Bier vor – nicht wahr. Also – warum warten wir denn noch?
Übrigens: Versuchen Sie dieses Rezept auch einmal mit Laugensemmeln, die es ja in ganz Süddeutschland gibt. Und wenn Sie keinen Leberkäse bekommen, Hackbraten geht auch.

Doppeldecker

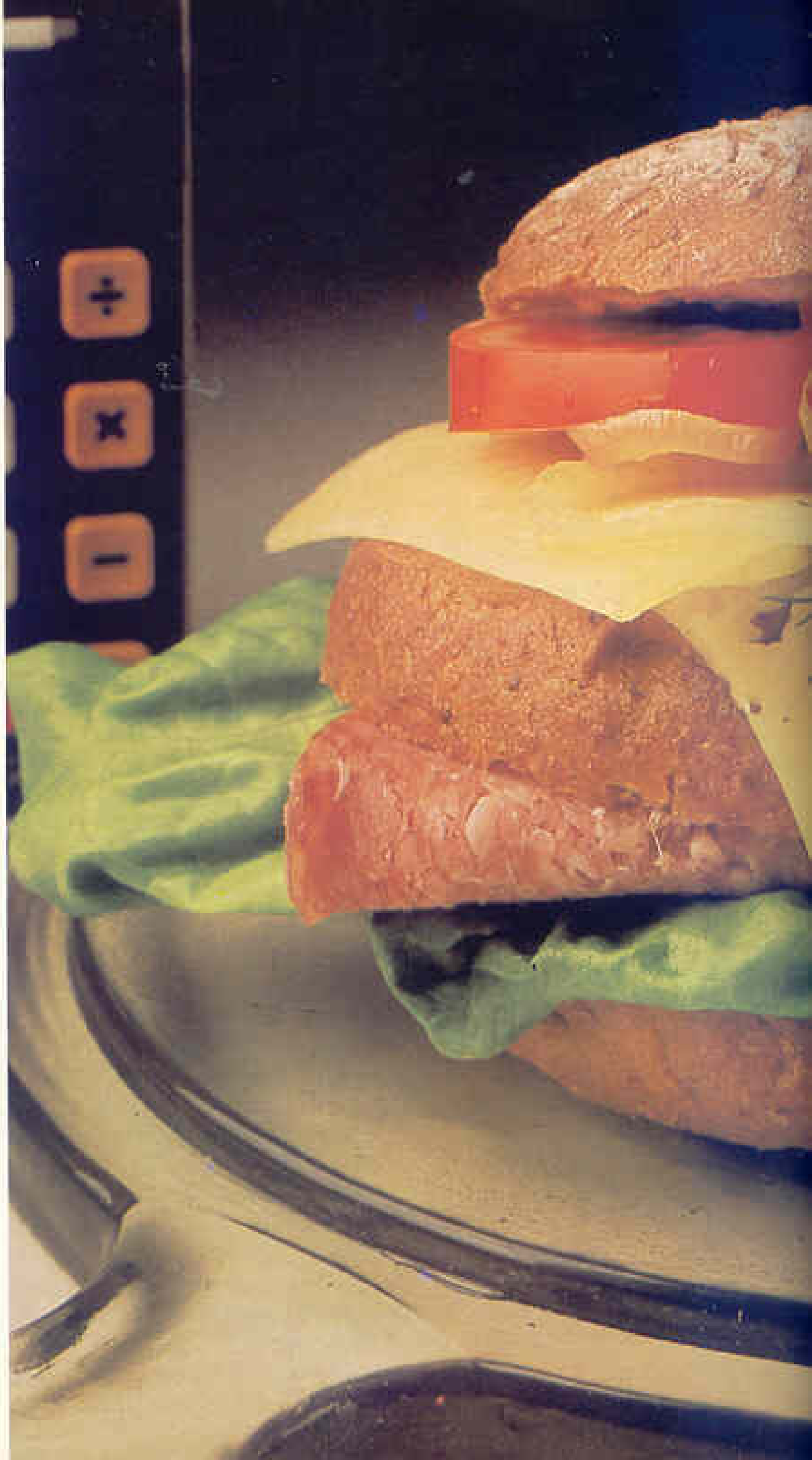
(Foto nebenstehend)

4 Roggenbrötchen
Butter
4 Salatblätter
4 dicke Scheiben grobe Mettwurst
Kräutersenf
4 Scheiben Käse (Emmentaler o. ä.)
Pfeffer, Salz
1 Tomate
Zwiebelringe
Dill

Die Brötchen zweimal quer durchschneiden und die Schnittseiten dünn buttern. Die unteren Teile mit den gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen, die Wurstscheiben darauf verteilen und mit Senf bestreichen.
Die mittleren Brötchenteile aufsetzen, mit den halbierten Käsescheiben belegen, pfeffern, salzen und mit Tomatenscheiben sowie Zwiebelringen garnieren. Mit Dill bestreuen und die Brötchendeckel aufsetzen.

Der gute Tip

Ein Brötchen, das sicher jedem zur Frühstückspause im Büro oder bei der Arbeit schmecken wird. Besonders gut schmeckt es mit gewürzten Roggenbrötchen. Und anstelle der Butter können Sie auch einmal eine Buttermischung von S. 148 verwenden.
Wem die Zwiebeln ggf. zu scharf schmecken, der kann sie auch vorher in etwas Butter langsam glasig oder gar goldig werden lassen. Das gibt dieser Brot-Idee eine ganz besondere





Note. Übrigens: Anstelle der Roggenbrötchen können Sie natürlich auch andere Brötchen von Ihrem Bäcker holen.

Dänisches Käsebrötchen

200 g Danbo/Schnittkäse
50 g Mixed Pickles
3 El Mayonnaise
Dillspitzen
Senf, Pfeffer
1 Tl Tomatenketchup
1 El gehackte Nüsse
Cayennepfeffer
4 runde Brötchen
Schnittlauchröllchen

Den Käse – es kann auch Edamer, Gouda, Schweizer usw. sein – in Streifen schneiden. Die Mixed Pickles fein würfeln und mit dem Käse mischen. Mit der Mayonnaise durchheben. Mit Dill, Senf, frischgemahlenem weißem Pfeffer und Tomatenketchup abschmecken.
Die Brötchen halbieren, etwas aushöhlen und den Käsesalat darauf anrichten. Mit den gehackten Nüssen, einem Hauch Cayennepfeffer und Schnittlauchröllchen garnieren.

Der gute Tip
Ein Rezept für kalte Platten oder für das kalte Büffet. Davon wird kein Krümel übrigbleiben – wetten?
Wenn Sie Roggenbrötchen bekommen oder Mohnbrötchen, probieren Sie das Rezept auch einmal damit aus. Oder nehmen Sie einmal anstelle der erwähnten Käsesorten einen

Blauschimmelkäse, einen Danablu zum Beispiel. Dann jedoch sollten Sie den Tomatenketchup nicht verwenden sondern den Salat mit Portwein würzen. Das ist dann ein völlig neues, überraschendes Rezept – eine neue Brot-Idee. Für Genießer. Und wenn Sie dann anstelle der Mixed Pickles blaue Trauben nehmen, die halbiert werden, dann, ja dann kommen Sie in den 7. Gourmet-Himmel.

Bürobrötchen mit Putenbrust

4 Roggenbrötchen
Pfefferbutter (S. 149)
Salatblätter
200 g Putenbrust (geräuchert/gebraten)
1–2 Bananen
Curry, weißer Pfeffer
4 Scheiben Käse (Scheibletten o. ä.)

Die Brötchen aufschneiden und die beiden Schnittseiten mit der Pfefferbutter bestreichen. Die Salatblätter waschen und abtrocknen, die unteren Hälften damit belegen.
Die in Scheiben geschnittene Putenbrust schuppenartig auf die Brötchen legen. Die Bananen schälen, in längliche Scheiben schneiden und auf die Brötchen legen. Mit Curry und frischgemahlenem Pfeffer würzen. Mit dem Käse belegen und die Brötchendeckel aufsetzen.

Der gute Tip
Ein leichter und doch herzhafter Imbiß – für so zwischendurch, für das zweite Frühstück im Büro oder bei der Arbeit.
Eine leckere Variante haben Sie, wenn Sie anstelle der Banane einmal Ananasscheiben oder Kiwischeiben nehmen. Anstatt der vorgeschlagenen Putenbrust können Sie auch gebratene Hähnchenbrüste nehmen.
Und wenn Sie dieses Rezept einmal abends servieren wollen, dann versuchen Sie es einmal mit frischgebratenen, noch warmen Hähnchenbrustfilets. Das schmeckt!

Schusterjunge mit Leberwurst

4 Schusterjungen/Roggenbrötchen
Meerrettich- oder Pfefferbutter (S. 149)
8 Scheiben Landleberwurst à 20 g
1 Zwiebel
1 El Butter
1 Gewürzgurke
Pfeffer, Majoran
Schnittlauchröllchen

Die Brötchen durchschneiden und die Schnittflächen mit der Buttermischung bestreichen. Mit der von der Haut befreiten Leberwurst werden die unteren Hälften belegt.
Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne in der Butter goldig braten, auf die Brötchen geben, mit Gurkenscheiben garnieren. Mit Pfeffer und Thymian würzen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und die Deckel aufsetzen. Gleich reinbeißen.

Fitness-Brötchen

100 g gek. Schinken
4 cl Portwein/Madeira
Pfeffer, Salz
4 runde Mohnbrötchen
2–3 El Mayonnaise
1 Bd Radieschen
Schnittlauchröllchen

Den Schinken in feine Würfel schneiden, mit dem Portwein bzw. Madeira beträufeln, pfeffern, leicht salzen und zugedeckt gut 1 Std. marinieren lassen.
Die Brötchen aufschneiden, die Schnittseiten mit der Mayonnaise bestreichen und die untern Hälften mit dem Schinken belegen. Mit Radieschenscheiben und Schnittlauchröllchen garnieren. Den Deckel wieder auf die Brötchen setzen.

Etagenbrötchen

4 runde Mohnbrötchen
Senfbutter (S. 149)
Salatblätter
100 g Kalbsleberwurst
4 Scheiben Vollkornbrot
4 Scheiben Gouda
1–2 Tomaten

Die Mohnbrötchen halbieren und die Schnittseiten dünn mit der Senfbutter bestreichen. Die Salatblätter waschen und gut abtrocknen, die unteren Brötchenhälften damit belegen. Die Kalbsleberwurst mit einem feuchten, heißen Messer in 4 Schei-

ben schneiden, auf die Salatblätter geben und mit den ebenfalls dünn auf beiden Seiten gebutterten Vollkornbrotscheiben belegen.
Jeweils eine Scheibe Käse auflegen und mit Tomatenscheiben garnieren. Die Deckel obenauf setzen.

Feinschmeckerbrötchen

(Foto Seite 87)

4 Roggenbrötchen
Buttermischung zum Bestreichen (S. 148)
8 Scheiben gek. Schinken
Kräutersenf
Salatblätter
2 Tomaten
4 Scheiben Roastbeef
4 Gewürzgurken
4 Scheiben Käse (Gouda o. ä.)

Die Brötchen halbieren, die Schnittseiten buttern – mit einer Buttermischung nach Geschmack.
Die untere Hälfte mit einer Scheibe Schinken belegen, dünn mit Senf bestreichen und die zweite Scheibe darauflegen. Mit gewaschenen, abgetropften Salatblättern bedecken, mit Tomatenscheiben garnieren.
Nun Roastbeef, Gurkenscheiben und den Käse obenaufschichten. Mit dem Deckel vollenden und servieren.

Der gute Tip
Das schmeckt! So richtig herzhaft. Das knusprige Brötchen und die saftige Füllung – da bekommt man doch schon beim Lesen Appetit.

Pikantes Tatarbrötchen

(Foto Seite 86)

4 runde Bauernbrötchen
Butter zum Bestreichen
400 g Tatar/Rinderhackfleisch
Salz, schwarzer Pfeffer
Kapern
Paprika rosenscharf
4–8 Sardellenfilets
1 Bd Petersilie
1 Zwiebel
4 cl Whisky
2 hartgekochte Eier

Die Brötchen durchschneiden und nicht zu dick auf beiden Schnittseiten buttern. Zur Seite stellen.
Das Tatar nun salzen, mit frischgemahlenem Pfeffer und Paprika würzen. Locker durchheben.
Die feingewiegte Petersilie, Kapern und den Whisky (Glenfiddich Malt z. B.) untermengen.
Die Tatarmasse auf die unteren Brötchenhälften verteilen, mit den Sardellenfilets belegen, mit Zwiebelringen garnieren und jeweils ein halbes hartgekochtes Ei darauf geben.
Auf Tellern anrichten. Die obere Brötchenhälfte halb auflegen und dann auf den Tisch bringen.

Der gute Tip
Dieses würzige Brötchen ist nicht nur zuhause ein Genuß. Es läßt sich auch problemlos mit ins Büro oder zur Arbeit mitnehmen. Und es wird garantiert nicht wieder mit heim gebracht.

Indische Käsebrote

4 Pfirsichhälften (Dose)
2 cl Cognac/Weinbrand
300 g Doppelrahmfrischkäse
1 dl Portwein
3–4 El süße Sahne
weißer Pfeffer, Salz
Paprika edelsüß
Currry
4 Scheiben Roggenmischbrot

Die Pfirsichhälften gut abtropfen lassen, in Spalten teilen und im Cognac marinieren. Den Käse mit Portwein und Sahne zu einer glatten Creme verrühren, mit Pfeffer, Salz und Paprika pikant würzen. In eine Spritztüte füllen.
Die Pfirsiche mit Curry bestäuben. Die Brote rechteckig auf mundgerechte Größe zurechtschneiden.
Auf jede Scheibe nun mit der Spritztüte einen dicken Tupfer Käsecreme aufspritzen, jeweils eine Pfirsichspalte daraufsetzen und mit der restlichen Käsecreme garnieren.

Sesam-Apfel-Brötchen

4 Scheiben Vollkornbrot
4 Sesambrötchen
Butter zum Bestreichen
2 würzige Äpfel
4 Scheiben Schweinebraten à 50 g
geriebener Meerrettich

Das Brot und die oberen Hälften der Sesambrötchen buttern. Die Äpfel waschen, abtrocknen, die Kernhäu-

Foto rechte Seite:
Feinschmeckerbrötchen
(Rezept Seite 85)

Foto unten:
Pikantes Tatarbrötchen
(Rezept Seite 85)





ser ausstechen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden.
Die gebutterten Vollkornbrotscheiben mit Apfelscheiben belegen, darauf jeweils eine Scheibe Braten legen, mit Meerrettich würzen und mit den restlichen Apfelscheiben bedecken. Die Brötchenhälften obenauflegen.

Der gute Tip
Verwenden Sie auch einmal anstelle der Sesambrötchen Mohnbrötchen, Roggenbrötchen oder andere Kleinbackwaren-Spezialitäten von Ihrem Bäckermeister.

Soester Schlemmerbrot

300 g Westfälischer Knochenschinken (ohne Fettrand)
4 cl Steinhäger
1/4 l süße Sahne
Pfeffer, Salz
4 Blatt weiße Gelatine
12 Scheiben Pumpernickel
Butter zum Bestreichen

Zum Garnieren: Gewürzgürkchen, Radieschen, Tomaten

Den Schinken sauber von allen Fettstellen befreien, grob würfeln und unter Zugabe des Steinhägers sowie der Sahne im Mixer oder der Moulinette glatt pürieren. Durch ein Sieb streichen, mit einigen Umdrehungen aus der Pfeffermühle und etwas Salz würzen.
In der Zwischenzeit die Gelatine nach Vorschrift einweichen lassen, dann ausdrücken und auflösen. Unter die Schinkencreme quirlen. In eine Kastenform geben und zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden durchkühlen und erstarren lassen.
Mit einem feuchten, heißen Messer werden nun etwa zentimeterdicke Scheiben vom Schinkenschaum abgeschnitten, die die Größe der Pumpernickelscheiben haben. Das Brot dünn buttern und wie folgt zusammensetzen: Pumpernickel, Schinkenschaum, Pumpernickel, Schinkenschaum und obenauf wieder Pumpernickel mit der ungebutterten Seite. Nun nach Geschmack einmal quer in Dreiecke teilen oder die nochmals halbieren, so daß kleine spitze Dreiecke entstehen. Die Brote auf einer Platte anrichten und mit Gurkenfächern, Radieschen- und Tomatenscheiben garnieren.

Der gute Tip
Eine Feinschmecker-Idee mit Brot, die die Krönung einer kalten Platte ist. Sie können sie noch wie folgt mit einem besonderen Pfiff verfeinern: Heben Sie 50 g feine Schinkenstreifen unter die Creme. Dadurch wird der Schinkenschaum herzhafter.
Wenn Sie die Schlemmerbrote aus Soest, der Stadt, in der das Pumpernickel der Historie nach erfunden wurde, einmal als Imbiß oder kleines Abendessen servieren wollen, dann reichen Sie noch ein Spiegelei dazu und vielleicht auch einen kleinen Salat.
Und sicher sind Sie auch schon auf die Idee gekommen, daß diese Brot-Idee sich vorzüglich eignet – als Pausen- oder Bürofrühstück?

Holländisches Matjesbrötchen
(Foto Seite 79)

4 milde Matjesfilets
2 Tomaten
Zwiebelringe
Salatblätter
4 Brötchen
Butter zum Bestreichen
Gewürzgürkchen
Petersilie

Die Matjesfilets abtropfen lassen. Die vom Stielansatz befreiten Tomaten in Scheiben schneiden.
Die Brötchen aufschneiden, wobei beide Teile zusammenhängen bleiben sollen. Die Schnittseiten buttern, jeweils ein abgetropftes Salatblatt einlegen, die Matjesfilets daraufgeben und mit Tomatenscheiben, Zwiebelringen, Gewürzgürkchenfächern und Petersilie garnieren.

Normannisches Vesperbrötchen

3 El Butter
1 cl Calvados
4 Brötchen
1 säuerlicher Apfel
1/2 Stange Bleichsellerie
1 El Mayonnaise
200 g Camembert
Cayennepfeffer

Die zimmerwarme Butter mit dem Calvados verquirlen und im Kühl-

schrank, zugedeckt mit Frischhaltefolie, wieder streichfest werden lassen.
Den Bleichsellerie putzen, waschen und abgetrocknet in streichholzgroße Streifen zerteilen. Mit der Mayonnaise anmachen. Den Apfel waschen, das Kernhaus ausstechen und das Fruchtfleisch dann in dünne Scheiben hobeln.
Die Brötchen durchschneiden, die Schnittflächen mit der Butter bestreichen, die unteren Hälften zuerst mit den Apfelscheiben dachziegelartig belegen, darauf den in Scheiben geschnittenen Camembert anrichten und diesen mit dem Sellerie belegen. Mit einem Hauch Cayennepfeffer würzen und die Deckel auf die Brötchen setzen.

Herzhaftes Corned-Beef-Brötchen

4 runde Brötchen
Butter zum Bestreichen
Senf
2 Ecken Schmelzkäse nach Wahl
4 Salatblätter
8 Scheiben Corned-Beef
4 hartgekochte Eier
Petersilie
Tomatenpaprikastreifen

Die Brötchen durchschneiden, die Schnittseiten buttern und dünn mit Senf bestreichen. Die unteren Hälften mit dem Schmelzkäse belegen, die Salatblätter daraufgeben und jeweils zwei nicht zu dünne Scheiben Corned-Beef darauf anrichten. Die Eier in Scheiben schneiden, auf die Brötchen legen, mit Petersilie und einigen Tomatenpaprikastreifen garnieren. Die Deckel aufsetzen.

Spezial Ham-burger

4 runde Brötchen
Butter zum Bestreichen
Salatblätter
4 dicke Scheiben gek. Schinken à 75 g
4 Apfelscheiben
Zitronensaft
4 Tl Preiselbeermarmelade
1 Tl Meerrettich
1 Tl Crème fraîche

Die Brötchen aufschneiden und beide Schnittseiten buttern. Die Salatblätter waschen und abtrocknen, auf die unteren Brötchenhälften legen. Darauf jeweils eine Scheibe gekochten Schinken geben und mit den mit Zitronensaft bestrichenen (damit sie nicht braun werden) Apfelringen belegen.
Die Preiselbeermarmelade mit Meerrettich würzen und mit Crème fraîche verrühren, jeweils einen Löffel auf die Apfelringe setzen und das Ganze mit den Brötchendeckeln belegen.

Der gute Tip
Auch so kann man Ham-burger anrichten, denn Ham heißt zu deutsch Schinken. Anstelle des gekochten Schinkens können Sie auch einmal Schweinebraten oder Kasseler nehmen. Das dürfen Sie auch dünn mit scharfem Senf bestreichen, damit das Brötchen noch pikanter wird. Anstelle des Apfels können Sie auch einmal eine Scheibe Ananas und eine Scheibe Käse (Scheibletten) nehmen.

Quarkbrötchen mit Kurpflaumen

4 lange Brötchen
Butter zum Bestreichen
6–8 El Sahnequark
16 Kurpflaumen ohne Stein

Die Brötchen aufschneiden und beide Schnittseiten buttern. Die Pflaumen in feine Streifen schneiden, mit dem Quark mischen und auf die unteren Hälften geben. Deckel aufsetzen und genießen.

Der gute Tip
Ein relativ einfaches Rezept – nicht wahr? Aber es hat's in sich: Wertvolles, aufbauendes Eiweiß, nahrhaftes Fett und energiespendende Kohlenhydrate. Dazu noch verdauungsfördernde Kurpflaumen. Mehr kann ein Imbiß eigentlich gar nicht bieten.
Wer dieses Brötchen entdeckt hat, der sollte es auch einmal mit Mandelsplittern, mit grob geriebenen Nüssen, mit ebenfalls feingeschnittenen Kuraprikosen oder auch ungeschwefelten Sultaninen anreichern. Dann wird es noch gesünder, noch herzhafter.

Das Ma(h)l so zwischendurch: Toast + Co.

Wenn sich der kleine Hunger das nächste Mal meldet, wenn Ihnen nach einem kleinen Imbiß zumute ist – es kann um vier am Nachmittag sein oder auch um zwei in der Nacht – dann schnippeln Sie nicht einfach lustlos an der Salami oder am Gouda herum.
Machen Sie gleich „Nägel mit Köpfen". Plündern Sie den Kühlschrank und komponieren Sie eine Zwischenmahlzeit mit Pfiff. Zaubern Sie einen raffinierten Toast auf den Tisch – direkt aus dem heißen Ofen. Denn Toasts, das sind die leckersten Minimahle mit minimalem Aufwand. Heiße Brote oder Brötchen – im doppelten Sinn des Wortes.
Nehmen Sie für Ihre Toasts nicht nur das auch Toastbrot genannte Kastenweißbrot. Es eignet sich zwar ganz vorzüglich zum Überbacken. Aber auch andere Weizenbrotsorten und Weizenmischbrotsorten sollten Sie einmal ausprobieren. Vom rustikalen Bauernstuten bis hin zum meterlangen Baguette.
Und vergessen Sie das Kleingebäck nicht. Die Brötchen, Schrippen, Semmeln oder wie sie sonst noch heißen mögen.

Foto: links – Bayerisches Brotzeitbrot
rechts – Schwäbischer Bauerntoast
(Rezepte Seite 92)





Bayerisches Brotzeitbrot

(Foto Seite 90/91, links)

400 g gut gewürztes Sauerkraut
4 Scheiben Leberkäse/Fleischkäse
4 Scheiben Weizenmischbrot
4 Eier
1 El Butter
Pfeffer, Salz
Paprikapuder
Petersilie zum Garnieren

Das Sauerkraut nach Geschmack zubereiten. Sie können auch einen Rest vom Mittag oder Vortag verwenden. Den Leberkäse auf beiden Seiten grillen. Das Brot toasten.
Die Brotscheiben auf Tellern anrichten, das Kraut darauf verteilen und den Leberkäse aufsetzen.
In einer Pfanne vier Spiegeleier zubereiten, diese oben auf die Brote placieren, würzen und mit Petersilie garniert servieren.

Schwäbischer Bauerntoast

(Foto Seite 90/91, rechts)

4 Scheiben Roggenmischbrot
1 El Butter
1 Knoblauchzehe
4 Tomaten
Salz, Pfeffer
12 Scheiben Gelbwurst
12 Scheiben Kräuterkäse
Zwiebelringe

Das Brot in der Butter von einer Seite goldig braten. Die andere Seite mit der Knoblauchzehe kräftig einreiben. Die Stielansätze der gewaschenen Tomaten entfernen, die Früchte dann in Scheiben schneiden und schuppenartig auf den ungetoasteten Seiten der Brote anrichten. Salzen und mit frischgemahlenem Pfeffer würzen.
Die Wurst auf dem Brot verteilen, den Käse auflegen und unter dem Grill überbacken, bis der Käse zerfließt. Mit Zwiebelringen garniert servieren.

Der gute Tip
Ein pikanter Imbiß, der so recht nach dem Geschmack von Männern ist – z. B. zum Skatabend. Dazu ein kühles Bier und danach ein kühler Schnaps, ein Aquavit.
Probieren Sie dieses Rezept auch einmal mit Bauernbrot oder auch einem hellen Weizenmischbrot.

Friesischer Bratentoast

8 Scheiben Weiß- oder Toastbrot
Meerrettichbutter
8 Scheiben Schweinebraten à 50 g
250 g Kurpflaumen ohne Stein
2 cl Aquavit
Pfeffer, Salz
4 große Scheiben Käse oder Scheibletten
(Emmentaler, Gouda o. ä.)

Die Brote leicht toasten und mit der Meerrettichbutter bestreichen. Jeweils zwei Scheiben zusammenlegen. Mit dem Braten belegen. Die Kurpflaumen halbieren und auf den Broten verteilen. Mit dem Aquavit beträufeln. Mit frischgemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Mit dem Käse belegen und die Toasts im vorgeheizten Ofen (E: 225°C, G: 4) etwa 5 Min. überbacken.

Der gute Tip
Zu diesem herzhaften Bratentoast servieren Sie noch einen mit Sauerrahm-Dressing angemachten Kopfsalat – fertig ist ein schnelles Abendessen.
Anstelle von Weißbrot können Sie auch ein Weizenmischbrot nehmen.

Westfälischer Toast

500 g Mett/Schweinehackfleisch
schwarzer Pfeffer, Salz
1–2 Zwiebeln
4 Scheiben Graubrot
Butter zum Bestreichen
1 Knoblauchzehe
1 Tomate
8 Scheibletten
Paprika edelsüß

Das Mett mit frischgemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Die feingewürfelte Zwiebel unterheben.
Die Brotscheiben beidseitig mit Butter bestreichen und in einer Pfanne dann goldig ausbacken. Mit der halbierten Knoblauchzehe abreiben.
Das Mett auf den Brotscheiben verteilen. Die von den Stielansätzen befreiten Tomaten in Scheiben schneiden, auf den Broten anrichten und unter dem vorgeheizten Grill oder in den Ofen (E: 225°C, G: 4) gut 5–6 Min. vorbacken. Dann mit dem

Käse belegen und noch so lange überbacken, bis der Käse zerfließt. Mit Paprika bestäubt servieren.

Der gute Tip
Dazu ein kühles Pils und ein Klarer - so lieben und loben es die Westfalen. Wenn Sie das Rezept probiert haben, wissen Sie auch warum. Denn schmecken tut's ausgezeichnet.

Leberwurstbrot aus dem Ofen

200 g Kalbsleberwurst
rosa Pfefferkörner
Thymian
4-8 Scheiben Frühstücksspeck
2 würzige Äpfel
4 Scheiben Roggenmischbrot

Die Leberwurst mit Pfefferkörnern und einer guten Prise Thymian cremig rühren. Den Speck in einer Pfanne kross und knusprig anbraten, herausnehmen, zur Seite stellen und die Brotscheiben im Speckfett auf einer Seite goldig anbraten.
Die nicht angebratene Seite mit der Leberwurstcreme dick bestreichen. Die Äpfel schälen, die Kernhäuser ausstechen und danach in Scheiben schneiden. Die Apfelringe auf den Broten verteilen. Mit dem Speck belegen und unter dem vorgeheizten Grill oder im vorgeheizten Ofen (E: 250°C, G: 5-6) 4-5 Min. überbacken.

Der gute Tip
Nehmen Sie anstelle des Roggenmischbrotes auch einmal ein in Knoblauchbutter goldig gebratenes Weizenmischbrot und würzen Sie die Leberwurst mit einer Prise Salbei. Dann geben Sie beim Servieren noch je einen Teelöffel Madeira-Gelee auf jedes Brot.

Buntes Maisbrot vom Grill

100 g gek. Schinken am Stück
100 g Gouda am Stück
8-10 El Goldmais (Dose)
4 Scheiben Roggenmischbrot
Kräuterbutter (S. 148)

Den Schinken und den Käse in kleine Würfel zerteilen. Mit dem abgetropften Mais mischen.
Das Brot leicht toasten, eine Seite jeder Scheibe dick mit Kräuterbutter bestreichen und dann die Käse-Schinken-Mais-Mischung darauf verteilen.
Die Brote im vorgeheizten Grill oder im Ofen (E: 225°C, G: 4) etwa 10 Min. überbacken. Sofort aus dem Grill bzw. Ofen auf warmen Tellern auf den Tisch bringen.

Der gute Tip
Wer es pikanter mag, kann noch einen Hauch Cayennepfeffer über die Brote stäuben. Dazu gibt es ein kühles Bier. Nehmen Sie anstelle von Gouda auch einmal einen würzigeren Käse wie Gruyere o. ä. Und anstelle von Roggenmischbrot können Sie Zwiebelbrot nehmen. Oder machen Sie dieses Rezept mit Roggenbrötchen.

Indischer Geflügeltoast

250 g Geflügelbrust
weißer Pfeffer
2 El Sojaöl
Salz
4 Scheiben Kastenweißbrot
2 Bananen
2 El Curry
Ingwer
Cayennepfeffer
1 dl süße Sahne
100 g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler)

Die Geflügelbrust sauber von Hautresten, Sehnen usw. befreien, mit Pfeffer einreiben und im Öl rundherum goldig ausbraten, herausnehmen, salzen und auskühlen lassen.
Das Brot leicht toasten. Die Bananen in längliche Scheiben schneiden. Das Geflügelfleisch jetzt in Scheiben schneiden. Schuppenartig auf den Broten nun Geflügelfleischscheiben und Bananenscheiben anrichten.
Den Curry in Bratfett unter Rühren etwas anschwitzen, so entfaltet er sein Aroma besser, etwas Ingwer und einen Hauch Cayennepfeffer darüberstäuben, mit der Sahne ablöschen, den Käse einrühren, einmal aufkochen und dann gut andicken lassen.
Diese Creme über die auf ein Blech placierten Toasts geben und im vorgeheizten Ofen (E: 225°C, G: 4) oder unter dem Grill überbacken, bis die Creme goldigbraun färbt. Direkt aus dem Ofen auf den Tisch bringen.

Birnentoast

(Foto unten)

4 Scheiben Kastenweißbrot
Butter zum Bestreichen
Kräutersenf
4 Scheiben roher Schinken à 50 g
4 halbe gedünstete Birnen
(ggf. Dosenware)
4 Scheibletten „Tilsiter" Käse
Paprika edelsüß

Die Brotscheiben einseitig toasten, die ungetoasteten Seiten dünn mit Butter und Senf bestreichen. Den Schinken und die abgetropften Birnenhälften darauflegen, jeweils mit einer Käsescheibe bedecken und unter dem vorgeheizten Grill goldgelb überbacken. Beim Servieren mit Paprika überstäuben.

Der gute Tip
Dieser Toast schmeckt übrigens auch vorzüglich zu Suppen – als Snack. Wie alle übrigen Toasts auch. So machen Sie aus einer Suppe ein komplettes leichtes Hauptgericht.



Elsässer Krauttoast

(Foto nebenstehend)

200 g Weinsauerkraut
1 Zwiebel
1 El Schmalz
1 Scheibe Ananas
Ananassaft
Pfeffer, Kümmel
100 g blaue Weintrauben
4 Scheiben Kastenweißbrot
4 Scheiben gek. Schinken
4 Scheiben Gouda

Die Zwiebel fein würfeln, im Schmalz in einem passenden Topf glasig werden lassen und das zerrupfte Sauerkraut daraufgeben. Ebenfalls die in Stücke geschnittene Ananas. Kurz durchschmoren lassen und mit etwas Ananassaft auffüllen. Würzen und zugedeckt etwa 10 Min. garziehen lassen. Denn das Sauerkraut soll noch Biß haben.

Inzwischen die Trauben waschen, abtropfen lassen, halbieren und entkernen. Unter das erkaltete Kraut mischen.

Das Brot währenddessen knusprig toasten, jede Scheibe mit gekochtem Schinken belegen und das Sauerkraut darauf verteilen. Jede Scheibe mit Käse bedecken und unter dem Grill oder im heißen Backofen etwa 10 Min. backen, bis der Käse zerläuft. Sofort servieren.

Der gute Tip

Ein herzhafter Imbiß, zu dem Sie sicher ein kühles Glas Bier servieren werden.



Toast mit Estragon-Eiern

4 Eier
Essigwasser
2 dl süße Sahne
2 Tüten Helle Sauce Instant
4 Eigelb
weißer Pfeffer
Estragon
4 Scheiben Kastenweißbrot
1 Knoblauchzehe
Butter

Die Eier einzeln in eine Tasse oder einen Schöpflöffel schlagen, in das siedende, keinesfalls kochende Essigwasser gleiten und 4 Min. garziehen lassen. Mit der Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
Die Sahne in einer Kasserolle erhitzen, die Sauce zugeben und unter Zugabe von etwa 1/8 l Wasser gut verquirlen. Einmal nach Vorschrift durchkochen lassen. Das Eigelb in einer Schüssel verquirlen, etwas Sauce unterziehen und dann unter die Sauce quirlen. Dabei darf die Sauce nicht mehr kochen, da das Eigelb sonst ausflockt und nicht bindet.
Die Brote knusprig toasten, mit der halbierten Knoblauchzehe abreiben und dünn buttern. Auf jede Scheibe ein Ei placieren, mit der mit Pfeffer und Estragon gewürzten Sauce überziehen. Unter dem vorgeheizten Grill einige Minuten überbacken, bis die Sauce leicht zu bräunen beginnt.

Der gute Tip
Dieses schnelle Gericht wird mit einem Salat dazu ein komplettes Abendessen oder leichtes Mittagsmahl.

Heißes Orangenbrot

4 Navelorangen
4 Scheiben Kastenweißbrot
2 El Orangenmarmelade Bitter
Curry
150 g geriebener Emmentaler
Cayennepfeffer

Die Orangen wie Äpfel schälen, dabei die weiße Haut völlig entfernen und die Fruchtspalten zwischen den Trennhäuten sauber herauslösen.
Das Brot nebenbei knusprig toasten, mit der Orangenmarmelade bestreichen, mit Curry überstäuben und die Orangenspalten dekorativ darauf verteilen.
Mit dem Käse bestreuen und unter dem Grill oder im vorgeheizten Ofen (E: 225°C, G: 4) überbacken, bis der Käse goldig zerfließt.

Toast aus der Karibik

4 reife Bananen
2 El Butter
2 El Zitronensaft
3–4 El geriebener Käse
(Emmentaler, Gouda o. ä.)
Muskat
4 Scheiben Kastenweißbrot
8 Scheiben Frühstücksspeck
Cayennepfeffer

Drei Bananen durch ein Sieb passieren oder mit einer Gabel musig zerdrücken. Auf milder Hitze in der Butter unter Rühren anbraten, dabei mit Zitronensaft abschmecken, den geriebenen Käse untermischen und mit frischgeriebenem Muskat fein würzen. Zur Seite stellen. Das Brot goldig, knusprig toasten. Mit der Bananencreme bestreichen und die vierte, in Scheiben geschnittene Banane darauf anrichten.
Den Speck in einer Pfanne knusprig ausbraten, auf den Broten verteilen und mit einem Hauch Cayennepfeffer bestäuben. Unter dem Grill 3–4 Min. backen.

Griechischer Käsetoast

1 rote Paprikaschote
24–30 gefüllte Oliven
200 g frischer Schafskäse
4 cl Weißwein oder Ouzo
Paprika edelsüß
4 Scheiben Weizenvollkorn- o. Grahambrot
Salzbutter

Die Paprikaschote halbieren, Stiel, Kerne und weiße Fruchthäute entfernen. Waschen und abtropfen lassen. Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Die abgetropften Oliven in Scheiben schneiden.
Den Käse durch ein Sieb passieren, mit Wein bzw. Ouzo verrühren. Mit Paprika abschmecken.
Das Brot mit Salzbutter bestreichen und auf beiden Seiten leicht braten. Die Paprikastreifen und Olivenscheiben auf den Broten verteilen, mit der

Käsecreme bedecken und unter dem Grill einige Minuten überbacken.

Der gute Tip
Anstelle der vorgeschlagenen Brotsorten können Sie auch ein Weizenmischbrot oder ein herzhaftes Vollkornbrot nehmen. Sie müssen nur darauf achten, daß es nicht zu würzig ist und den feinen Käsegeschmack übertönt.

Kalbshirn Toast

2 Kalbshirne à ca. 300 g
Salzwasser
2 El Zitronensaft
1 Tl Senf mit grünem Pfeffer
2 El Zitronensaft
20 Korianderkörner
Pfeffer, Salz
2 El Crème fraîche
2 Eigelb
4 El geriebener Gouda
4 Scheiben Toastbrot vom Bäcker

Die Kalbshirne zuerst kalt wässern, wobei das Wasser 4–5mal alle halbe Stunde erneuert werden soll. Zuletzt muß es ganz klar bleiben.
Dann das Hirn in frischem Salzwasser mit Zitronensaft einmal kurz aufkochen und etwa noch 15 Min. garziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und sauber häuten sowie von Knorpeln usw. befreien.
Aus dem Senf mit Zitronensaft, zerdrückten Korianderkörnern, Pfeffer, Salz, Crème fraîche, Eigelb und dem feingeriebenen Käse eine Cremesauce rühren. Das Brot knusprig tosten, jede Scheibe mit Hirn belegen, mit der Sauce überziehen und im vorgeheizten Ofen (E: 225°C, G: 4) etwa 10 Min. goldig überbacken. Heiß servieren.

Französisches Herrenbrot

(Foto nächste Seite)

8 Scheiben Kastenweißbrot
8 Scheiben Käse
(Allgäuer, Gruyere o. ä.)
4 Scheiben gek. Schinken
Butter

Vier Scheiben Weißbrot nacheinander mit einer Scheibe Käse, dem Schinken und dem restlichen Käse belegen, dann mit den restlichen Brotscheiben bedecken.
Die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, die Brote einlegen, zudecken und bei mittlerer Hitze etwa 5–7 Min. goldig werden lassen.
Die Brote wenden, ggf. Butter zufügen und nochmals zugedeckt 5–7 Min. ausbacken. Sofort servieren, auf vorgewärmten Tellern.

Der gute Tip
Dieser leckere Imbiß aus dem Land der Feinschmecker, der dort auch „croque monsieur" genannt wird, schmeckt besonders gut, wenn er von einem Glas guten Rotweins begleitet wird. Wenn Sie anstelle von Weißbrot ein helles Weizenmischbrot – Schweizer Brot o. ä. – nehmen, wird das Ganze herzhafter. Auch können Sie einmal milden geräucherten Schinken anstelle von Kochschinken nehmen.

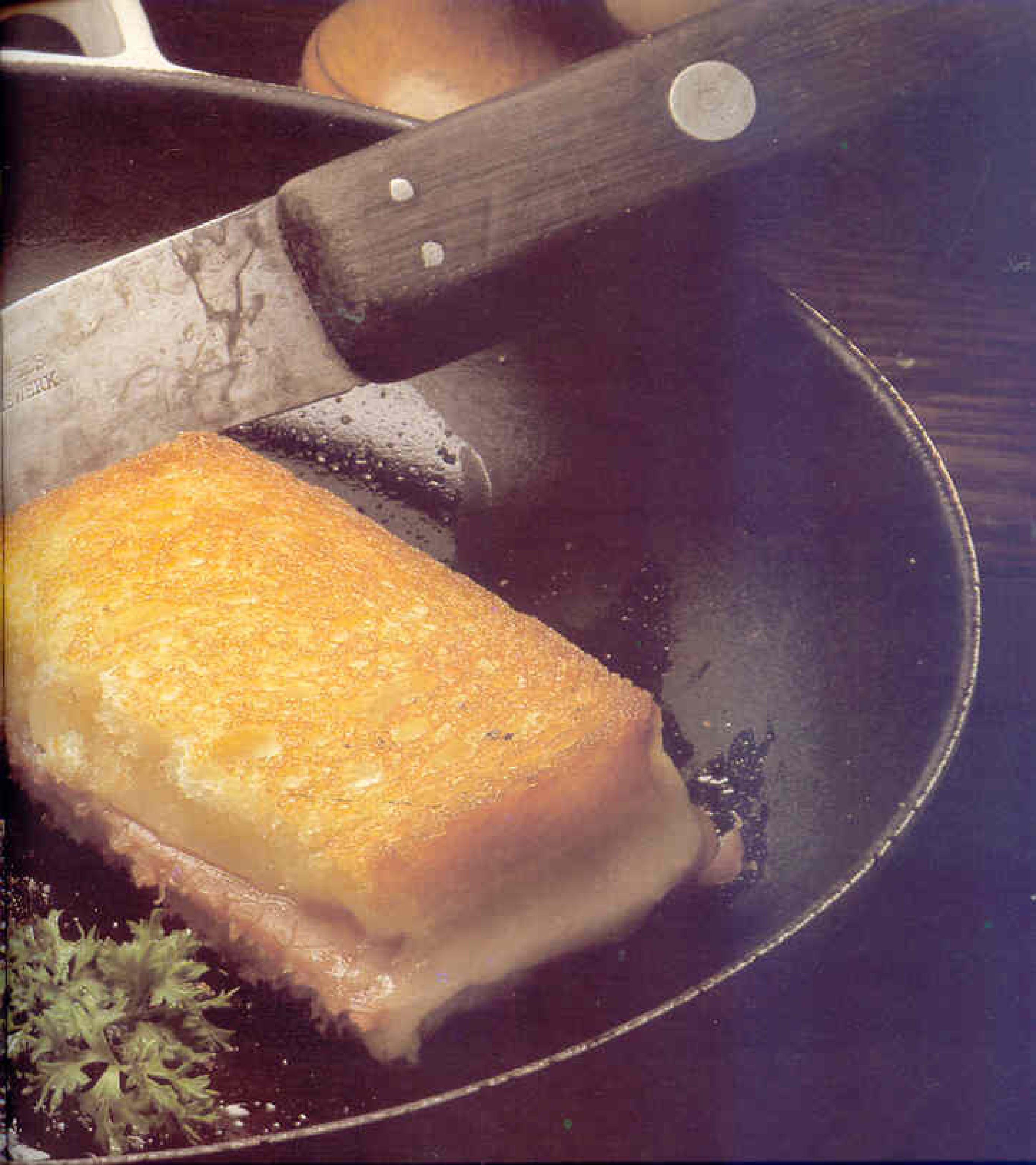
Wachteleiertoast mit Trüffelcreme

8 Wachteleier
100 g Mayonnaise
1 kl Dose Trüffeln
4 Scheiben Weiß- oder Toastbrot
2 El Butter
1 Knoblauchzehe
100 g Bündner Fleisch
Pfeffer aus der Mühle

Die Wachteleier in kochendem Wasser etwa 6–8 Min. garen, kalt abschrecken, pellen und halbieren.
Die Mayonnaise in eine Rührschüssel geben, den Trüffelsaft darübergießen und die in kleine Würfel oder feine Streifen zerteilten Trüffel ebenfall dazugeben. Gut mischen.
Das Brot buttern und auf beiden Seiten goldig und knusprig braten. Herausnehmen, mit der halbierten Knoblauchzehe abreiben und mit dem Bündner Fleisch belegen. Die Wachteleier darauf anrichten. Auf jede Scheibe einen Klecks von der Trüffelmayonnaise anrichten.

*Foto Seite 98/99:
Französisches Herrenbrot
(Rezept auf dieser Seite)*





China-Toast

4 Hähnchenbrustfilets
2 El Sojaöl
weißer Pfeffer, Salz
100 g Sojakeime
Salzwasser
1 El Sojaöl
1 El Weinessig
4 Scheiben Kastenweißbrot/
Toastbrot
1 Knoblauchzehe
Salatblätter
125 g Mayonnaise
rosa Pfeffer
Tabasco
Chilisauce
8 Scheiben Frühstückspeck

Die Hähnchenbrustfilets im Öl von beiden Seiten etwa 2 Min. braten, herausnehmen, würzen und zur Seite legen.
Die abgespülten Sojakeime in kochendem Salzwasser 1 Min. abbrühen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit der Sauce aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und durchziehen lassen.
Das Brot leicht knusprig toasten, mit der halbierten Knoblauchzehe abreiben und mit gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen.
Die Hähnchenbrustfilets in 4 dünnere Scheiben schneiden. Die Mayonnaise mit rosa Pfefferkörnern, Tabasco und Chillisauce pikant abschmecken.
Die Hähnchenbrustscheiben auf den Broten anrichten, mit der Mayonnaise überziehen und mit dem Sojakeimsalat bedecken. Währenddessen den Frühstücksspeck in einer Pfanne goldig ausbraten und beim Servieren auf die Brote legen.

Sesambrot mit Schnitzelchen

4 Putenschnitzel à 125 g
(dick geschnitten)
Butter zum Braten
2 Scheiben Emmentaler
2 Scheiben Vollkornbrot
4 dicke Scheiben Sesambrot
2 Tomaten
Gurkenscheiben
Gewürzgürkchen
Radieschen
Pfeffer, Salz, Muskat

Die Käsescheiben halbieren. Das Vollkornbrot in vier runde Stücke stechen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Gürkchen fächern, die Radieschen dekorativ zurechtschneiden.
Die Putenschnitzel in der aufschäumenden Butter von beiden Seiten etwa 2 Min. braten, pfeffern, salzen, herausnehmen und mit einem scharfen Messer längs eine Tasche einschneiden. Mit dem Käse füllen, mit Muskat bestäuben und warmhalten.
Die Sesambrotscheiben mit Tomaten- und Gurkenscheiben belegen, würzen, die Putenschnitzel darauflegen, mit dem Vollkornbrot und Gürkchen garnieren. Mit Radieschen umlegt servieren.

Der gute Tip
Ein schnelles und leichtes Hauptgericht für das Abendessen. Servieren Sie noch einen kleinen Salat dazu. Und schon ist das Essen komplett. Eine leckere schnelle Sauce haben Sie, wenn Sie das Bratfett abgießen und den Bratfond mit etwas Weißwein loskochen. Einkochen lassen und über die Schnitzel verteilen. So wird das Brot noch leckerer.

Winzerschmaus

4 Scheiben helles Roggenmischbrot
1 dl würziger Frankenwein
1 dl Frischmilch
4 Scheiben Käse
(Gouda, Allgäuer o. ä.)
1 Tl Butter/Margarine
4 Freilandtomaten
4 Cornichons
12 Silberzwiebeln
1 El Butter/Margarine
4 Eier
2 El Butter/Margarine
Salz, Pfeffer

Das Brot mit der Wein-Milch-Mischung tränken, auf ein leicht gefettetes Backblech legen, mit dem Käse belegen und im vorgeheizten Ofen oder unter dem Grill backen, bis der Käse Blasen wirft.
Währenddessen die vom Stielansatz befreiten, halbierten Tomaten, die Cornichons und Silberzwiebeln unter mehrmaligem Schwenken in der Butter dünsten und heiß werden lassen.
In einer zweiten Pfanne die vier Spiegeleier zubereiten.
Die Käseschnitten auf warme Teller

geben, jeweils 1 Spiegelei aufsetzen, nach Geschmack würzen und mit Tomatenhälften, Cornichons und Silberzwiebeln garnieren. Sofort servieren.

Der gute Tip
Als Getränk zu diesem herzhaft würzigen Imbiß reichen Sie ein Glas Weißwein, ggf. die Sorte, die Sie auch für das obige Rezept verwendet haben.
Probieren Sie dieses Rezept auch einmal mit einem Weinkäse anstelle der obigen Sorten aus. Das schmeckt dann ganz pikant.

Friesisches Speckbrot

250 g durchwachsener Räucherspeck
200 g weiße Zwiebeln
500 g säuerliche Äpfel
Salz, schwarzer Pfeffer
Zucker
4 Scheiben dunkles Roggenmischbrot

Den Speck in Scheiben und dann in fingerbreite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten zerteilen.
Den Speckstreifen in einer breiten Pfanne auslassen und knusprig braten, herausnehmen und warmstellen. Das Speckfett bis auf einen Rest abgießen, die Zwiebeln in der Pfanne glasig werden lassen, die Apfelspalten zugeben und nun zugedeckt auf milder Hitze etwa 10 Min. dünsten.
Die Brotscheiben auf vier Teller geben. Die Zwiebel-Apfel-Mischung mit den Speckstreifen mischen, mit Salz, frischgemahlenem Pfeffer und – nach Geschmack – einer Prise Zucker abschmecken. Über die Brote verteilen und gleich auf den Tisch bringen.

Ungarischer Hirtentoast

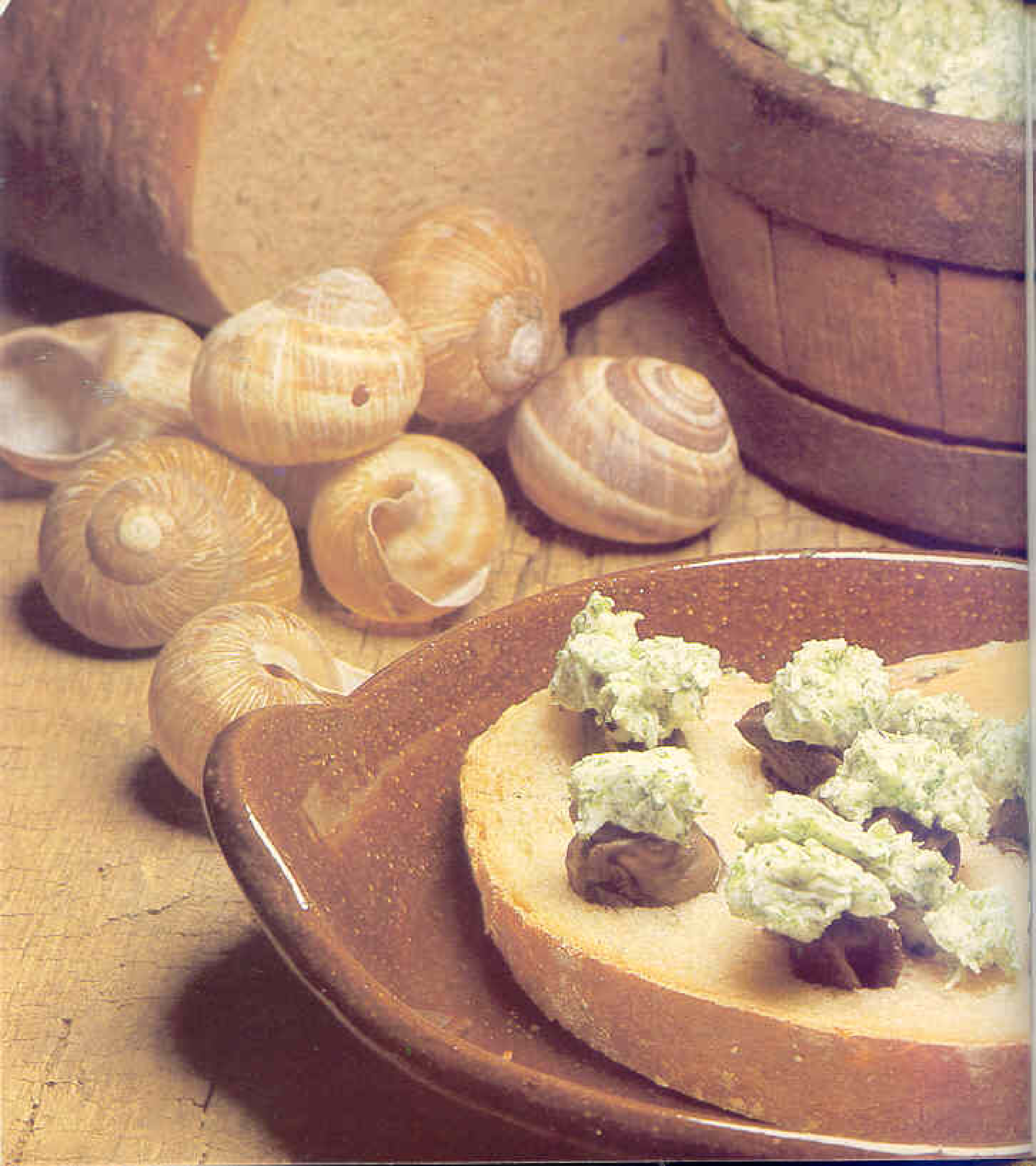
2 Brühwürste à 100 g
(möglichst mit Knoblauch gewürzt)
2 Zwiebeln
300 g rote Paprikaschote
2 El Schweineschmalz
Salz, Pfeffer
Delikateßpaprika
4 Scheiben Weizenmischbrot
Butter zum Bestreichen
8 Scheiben Pfefferkäse
4 Eier
Butter zum Braten
Cayennepfeffer

Die Würste ggf. von der Haut befreien und in etwa 3–4 mm dicke Scheiben zerschneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten von Kernen und weißen Fruchthäuten befreien, waschen, abtrocknen und in dünne Ringe schneiden.
Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen, die Wurstscheiben darin von beiden Seiten anbraten und herausnehmen. Dann die Zwiebelringe und den Paprika in der Pfanne zugedeckt weichdünsten. Mit den Wurstscheiben vermischen, mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen.
In der Zwischenzeit die Brotscheiben knusprig toasten, mit der Butter dünn bestreichen und mit der Wurst-Paprika-Mischung bedecken. Auf ein Backblech legen, mit dem Pfefferkäse bedecken und in den vorgeheizten Ofen (E: 225° C, G: 4) oder unter den Grill schieben. Überbacken lassen, bis der Käse zerlaufen ist. Währenddessen in der Butter die vier Spiegeleier bereiten.
Die Brote auf Tellern anrichten, die Spiegeleier obenauf setzen und mit einem kleinen Hauch Cayennepfeffer bestäuben.

Birnen-Roquefort-Toast

4 halbe Birnen (Dose)
4 Scheiben Kastenweiß- oder Toastbrot
100 g Preiselbeeren (Glas)
1–2 El Crème fraîche
1–2 Tl geriebener Meerrettich
150 g Roquefort
4 cl Portwein
1–2 El süße Sahne

Die Birnen gut abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Das Brot knusprig toasten. Die Preiselbeeren mit Crème fraîche und Meerrettich verrühren. Den Käse durch ein Sieb drücken, mit Portwein und Sahne verrühren.
Die Toastscheiben mit der Preiselbeercreme bestreichen, die Birnenspalten darauf anrichten und mit der Käsecreme überziehen. Unter dem Grill oder im vorgeheizten Ofen (E: 250° C, G: 5–6) überbacken, bis der Käse goldigbraun ist.





Elsässer Schneckentoast

(Foto nebenstehend)

150 g Butter
je 1 Bd Petersilie und Schnittlauch
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
Salz, weißer Pfeffer
1 El Schneckensaft
24 Schnecken (Dosen- o. TK-Ware)
4 große Scheiben rundes Weißbrot o. helles Weizenmischbrot (gut mittelfingerdick geschnitten)

Die Butter schaumig aufschlagen. Petersilie und Schnittlauch feingehackt zugeben. Die Schalotten feinreiben, die Knoblauchzehen fein zerdrücken und beides mit dem Schneckensaft zugeben. Die Butter nun gut vermischen.
Die Schnecken inzwischen abtropfen lassen. In die Brotscheiben jeweils sechs Vertiefungen eindrücken, die Schnecken hineingeben und jeweils mit einem Löffelchen Kräuterbutter krönen.
Die Brote auf ein Backblech setzen, in den vorgeheizten Ofen (E: 200°C, G: 3) schieben und etwa 15 Min. backen lassen.
Herausnehmen, auf vorgewärmte Teller setzen und sofort servieren.

Der gute Tip
Eine absolute Delikatesse mit Brot. Für Feinschmecker. Wer kann da widerstehen? Sie können die Butter natürlich auch noch verfeinern – mit einem Schuß Cognac oder Pernod. Oder – wer Schnecken gern noch knoblauchiger mag – Sie neh-

men 4 Knoblauchzehen. Das Brot können Sie auch noch leicht mit dem Schneckensud beträufeln, so bekommt es eine pikante Note.

Provencalisches Knoblauchbrot

5 Knoblauchknollen
(möglichst frisch)
2–3 El kalt gepreßtes Olivenöl
Salz
1 Baguette/Stangenweißbrot
Olivenöl

Die Knoblauchknollen (nicht Zehen!!!) einmal durchbrechen, auf ein Backblech gelegt im vorgeheizten Ofen (E: 175°C, G: 2) etwa 60 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Zehen aus den Schalen drücken und – am einfachsten mit dem Passierstab des Handmixers – durch ein feines Sieb passieren. Mit Öl zu einer dicken Paste verrühren. Leicht salzen.
Das Baguette einmal längs halbieren und dann in passende Stücke schneiden. Die Schnittseiten mit Öl beträufeln, in einer Pfanne goldbraun werden lassen, herausnehmen und dick mit der Knoblauchpaste bestreichen. Sofort – noch warm – servieren und genießen.

Der gute Tip
Genau das Richtige für Knoblauchfans. Und das wirksamste Mittel gegen Vampire. Wetten?
Es gibt sogar Leute, die nach diesem einfachen und doch raffinierten Brot geradezu süchtig sind. Das ist übrigens gar nicht so schwer zu verstehen, wenn man einmal die Abneigung gegen die tolle Knoblauchknolle überwunden und dieses Brot probiert hat. Mit einem guten Glas französischen Landweines dazu. Wer mag, kann auch noch ein paar Stücke Käse wie Gaperon, Comté, Chevre oder ähnlich dazu servieren. Mehr braucht es nicht zum Glück.

Tölzer Brauhaus-Semmel

1 Tl Kümmel
4 cl Enzian
200 g Rotschmierekäse
(Romadur, Limburger, Tölzer o. ä.)
weißer Pfeffer
4 runde, gewürzte Roggenbrötchen
2 Tl Butter

Den Kümmel mit dem Enzian übergossen gut 1 Std. weichen lassen, dann im Mörser zerstoßen und mit dem Käse zu einer glatten Creme verrühren. Mit Pfeffer würzen.
Von den Brötchen das obere Drittel als Deckel abschneiden und die Krume herauslösen. Die Käsecreme hineinstreichen, mit Butterflöckchen belegen.
Im vorgeheizten Ofen (E: 225°C, G: 4) oder bei Oberhitze bzw. unter dem vorgeheizten Grill überbacken, bis die Oberfläche goldig und leicht braun geworden ist.
Die Deckel daneben legen, damit auch sie schön heiß werden.
Die Brötchen auf Teller setzen, die Deckel auflegen und servieren.

Der gute Tip
Dazu gibt es – wie könnte das im Tölzer Brauhaus anders sein – kühles Bier. Doch sicher schmeckt diese Brot-Idee nicht nur in Bayern.
Anstelle des Rotschmierekäses sollten Sie dieses würzige Gericht auch einmal mit einem gut gereiften Weinkäse probieren und dazu ein kühles Glas vom trockenen Riesling servieren. Oder nehmen Sie einen Korbkäse mit einem Glas Altbier dazu.

Schwedischer Toast

4 Scheiben Kastenweißbrot
Butter zum Bestreichen
4 El Johannisbeermarmelade
1 El Crème fraîche
1 El geriebener Meerrettich
4 dicke Scheiben gek. Schinken
2 Ecken Sahne-Schmelzkäse
4 Scheiben Ananas
Delikateß-Paprika

Das Brot goldbraun toasten und mit der Butter bestreichen. Die Johannisbeeren mit der Crème fraîche und dem Meerrettich verrühren, auf die Brote streichen und mit dem Schinken belegen. Den Schmelzkäse mit einem feuchten, heißen Messer in Scheiben schneiden und diese auf den Broten verteilen. Jeweils eine abgetropfte Ananasscheibe daraufsetzen.
Die Brote in den vorgeheizten Ofen (E: 225°C, G. 4) oder unter den Grill schieben und 3–4 Min., bis der Käse zerläuft, überbacken. Sofort aus dem Ofen servieren.

Muscheltoast

1 Dose Muscheln (250 g)
4 Scheiben Weißbrot (2–3 cm dick)
100 g Kräuterbutter (S. 148)
4 El geriebener Käse
Dillspitzen

Die Muscheln gut abtropfen lassen. In die Weißbrotscheiben entsprechend viele Vertiefungen eindrücken und die Muscheln hineinplacieren. Jede Muschel mit Kräuterbutter bedecken. Die Brote mit dem geriebenen Käse überstreuen und unter dem vorgeheizten Grill oder im Ofen (E: 225°C, G: 4) etwa 5–6 Min. überbakken. Beim Servieren mit Dillspitzen garnieren.

Der gute Tip
Wer es pikanter mag, kann die Brotscheiben vorher in Butter goldig ausbacken und mit einer halbierten Knoblauch abreiben.

Pizza-Toast mit Fisch

D

300 g Fischfilet
2 Tl Worcestershiresauce
2 Tl Sojasauce
3 El Sojaöl
Senf, weißer Pfeffer
Salz
2 El Tomatenmark
1 El Paprikamark
2 Knoblauchzehen
Oregano, Basilikum
4 große Scheiben Weizenmischbrot
4 Scheiben Toastkäse/Scheibletten

Das Fischfilet abspülen, abtrocknen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Aus der Worcestershiresauce, Sojasauce, dem Öl, Senf, Pfeffer und Salz eine Sauce rühren, die Fischstreifen damit übergießen und etwa 20 Min. darin marinieren lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
Die Marinade mit Tomaten- und Paprikamark verrühren, mit den zerdrückten Knoblauchzehen, Oregano und Basilikum würzen.
Das Brot knusprig toasten, mit der Sauce dünn bestreichen, die Fischstreifen darauf verteilen und dann mit der restlichen Sauce überziehen. Den Käse in Streifen schneiden und auf die Brote legen. Im vorgeheizten Ofen (E: 200°C, G: 3) etwa 10–15 Min. backen.

Limfjord-Muschelbrot

D

200 g marinierte Limfjord-Muscheln (im Glas)
4 Scheiben Frühstücksspeck/Bacon
1 Tl Butter
4 Scheiben Vollkornbrot
Butter zum Bestreichen
Salatblätter
4 Eier
Pfeffer, Salz
Tomatenpaprikastreifen

Die Muscheln abtropfen lassen. Die Speckscheiben in breite Streifen teilen und in der Butter in einer Pfanne goldig knusprig braten.
In der Zwischenzeit die Brote buttern, auf Teller verteilen, die gewaschenen, abgetrockneten Salatblätter darauflegen und die Muscheln darüberstreuen. Den Speck aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp entfetten.
In der Pfanne vier Spiegeleier braten. Auf jedes Brot ein Spiegelei setzen, würzen, mit Speckstreifen und Tomatenpaprika garniert servieren.

Der gute Tip
Bei diesem Genuß vergessen Sie sicher alles, was Sie bisher unter dem guten, alten Butterbrot verstanden haben. Denn hier kommt ein Brotgenuß auf Ihren Gaumen, wie er leckerer kaum sein kann. Wenn es dazu noch ein Bier oder ein Glas trockenen Weißwein gibt, dann ist der Genuß komplett.

Sardinentoast

400 g Ölsardinen
(ohne Haut und Gräten)
2 Eigelb
1 Bd glatte Petersilie
Dill, Estragon
2–3 El Remoulade
4 Scheiben Weizenbrot
1 Knoblauchzehe
4 El geriebener Käse (Emmentaler)
Muskat
Butterflocken

Die Ölsardinen abtropfen lassen, dabei aber das Öl auffangen. Das Eigelb aufschlagen, das Öl tropfenweise unterquirlen und die feingewiegten Kräuter dann einrühren. Die Remoulade zugeben. Die Sardinen mit

einer Gabel musig zerdrücken und in die Creme rühren.
Das Brot knusprig rösten, mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben und die Fischmasse darauf verteilen. Die Brote auf ein Blech setzen, mit dem Käse bestreuen, mit Muskat würzen und mit einigen Butterflöckchen belegen.
Im vorgeheizten Ofen (E: 250°C, G: 5–6) oder unter dem Grill einige Minuten überbacken, bis der Käse zerfließt. Dann direkt aus dem Ofen servieren.

Der gute Tip
Nach dem Rezept können Sie auch Toasts mit Thunfisch oder Räucherfischen zubereiten. Sofern der Fisch kein Öl hat, nehmen Sie zusätzlich 2 El Mayonnaise.

Lauchzwiebel-Toast

4 Bd Lauch- bzw. Frühlingszwiebeln
1 Gemüsezwiebel
2–3 Knoblauchzehen
Salz
3 El Butter
1 Becher Crème fraîche
weißer Pfeffer, Salz
4 Scheiben Weizenmischbrot
100 g geriebener Gouda
Muskat

Die Lauch- und Gemüsezwiebeln schälen, fein hacken und mit den mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen in der gerade aufschäumenden Butter glasig werden lassen. Vom Herd nehmen und mit der Crème fraîche verrühren, würzen und auf den Brotscheiben verteilen. Mit dem geriebenen Käse dick bestreuen, mit Muskat würzen. Unter dem vorgeheizten Grill einige Minuten gratinieren, bis der Käse goldig wird und zerfließt. Die Brote sofort servieren.

Heiße Käseroulade

1 kl Kastenweißbrot (500 g)
200 g Pyrenäenkäse mit Pfeffer (dünn geschnitten)
Muskat
Knoblauchzehen (nach Geschmack)
3 Eier
Paniermehl zum Wenden
3 El Butter
3 El Öl

Das Weißbrot sauber entrinden und die innere Krume in vier gleichdicke Scheiben schneiden. Diese zwischen Alufolie gelegt dünn ausrollen und wie eine Biskuitroulade aufrollen. Etwa 30 Min. zur Seite stellen.
Dann ausrollen und mit dem Käse belegen, mit frisch geriebenem Muskat und ggf. zerdrücktem Knoblauch würzen. Wieder fest einrollen.
Die Eier verquirlen, die Rouladen darin drehen und anschließend im Paniermehl wenden. In einer Pfanne in der Butter-Öl-Mischung goldig ausbacken und direkt aus der Pfanne auf vorgewärmten Tellern servieren.

Der gute Tip
Ein herzhafter Imbiß oder eine Vorspeise, die jedem schmecken wird. Denn so etwas haben Sie bisher ja noch nie aufgetischt. Da werden sich ihre Lieben freuen – und Sie können dieses Rezept gleich morgen wieder servieren.

Schottische Käsebrötchen

(Foto nebenstehend)

4 runde Roggenbrötchen
4 Tl Malt Whisky (Glenfiddich)
200 g Chesterkäse
4 cl Malt Whisky
1 El milder Senf
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Kümmel nach Geschmack
1 Ei

Von den Brötchen das obere Drittel abschneiden und den unteren Teil innen aushöhlen. Mit jeweils einem Tl Whisky beträufeln.
Den Käse raspeln, in einem Topf auf milder Hitze mit dem Whisky unter Rühren schmelzen lassen. Mit Senf, Pfeffer und Kümmel würzen. Vom Herd nehmen und das Ei schnell unterquirlen.
Die Brötchen mit der Käsemasse füllen, im vorgeheizten Ofen (E: 175°C, G: 2) etwa 20 Min. goldbraun backen. Heiß servieren.

Der gute Tip
Die Schotten können nicht nur erstklassigen Whisky destillieren. Sie wissen auch, was dazu schmeckt – wie diese Brötchen gaumenüberzeugend zeigen. Anstelle von Chesterkäse können Sie natürlich auch andere Sorten wie Gouda oder Emmentaler nehmen.


OVER 8 YEARS
Glenfiddich

Heiße Käseschnitte

300 g geriebener Käse
(Emmentaler, Gouda o. ä.)
2 Eigelb
2 cl Kirschwasser
Muskat
2 Eiweiß
Salz
4 Scheiben Roggenmischbrot
(2 cm dick geschnitten)
Butter

Den Käse mit Eigelb und Kirschwasser zu einer glatten Paste verrühren, mit frisch geriebenem Muskat pikant würzen.
Das Eiweiß mit einer Prise Salz langsam schneller werdend schnittfest schlagen und dann unter die Käsecreme mischen. Das Brot auf beiden Seiten leicht buttern, in eine ofenfeste Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Mit der Käsemasse überziehen. Im vorgeheizten Backofen (E: 225°C, G: 4) etwa 20 Min. goldig ausbacken. Sofort servieren.

Der gute Tip
Auch Kinder können dieses Brot genießen, denn der Alkohol verfliegt während der Backzeit. Zurück bleibt nur das Aroma des Kirschwassers.
Verändern Sie dieses Rezept auch einmal, indem Sie die Brote mit einer Scheibe gekochtem Schinken belegen, mit Putenbrustschnitzelchen und so weiter. Und natürlich erhalten Sie durch andere Käsesorten wie auch andere Brotsorten immer wieder einen veränderten, neuen Geschmack.
Eine delikate Variation: Nehmen Sie nur 200 g Emmentaler o. ä. und 100 g Blauschimmelkäse, der durch ein Sieb passiert wird.

Heißes Käsebrot zum Frühstück

4 Scheiben Kastenweißbrot
Butter zum Ausbacken
4 Scheiben gek. Schinken
4 Eier
2–3 El Mineralwasser
4 El gemischte frische Kräuter
(Petersilie, Schnittlauch, Kerbel usw.)
weißer Pfeffer, Salz
4 Scheiben Tilsiter
2 Tomaten
4 El Butter
Salz

Das Brot leicht buttern und auf beiden Seiten goldig ausbacken. Mit dem Schinken belegen.
Währenddessen die Eier leicht verquirlen, dabei das Mineralwasser zugeben und die Kräuter unterheben, mit frischgemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen und salzen. In 3 El Butter ein lockeres Rührei zubereiten und auf die vorbereiteten Brote verteilen. Mit dem Käse bedecken und unter dem Grill überbacken, bis der Käse goldig ist.
Inzwischen die Stielansätze der Tomaten entfernen, die Früchte kurz in kochendes, dann in Eiswasser tauchen, häuten und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in der restlichen Butter kurz schmoren. Die Toasts auf Teller geben, mit den Tomatenscheiben belegen und mit einer Prise Salz würzen.

Der gute Tip
Ein Toast, mit dem selbst ein Regentag zum Sonnentag wird. Dazu eine Tasse würziger, dampfender Kaffee – da beginnt ein guter Tag.

Pfirsichtoast mit Portweinkäse

200 g Doppelrahmfrischkäse
6 cl Portwein
2–3 El Mandelsplitter
1 El Butter
Pfeffer, Salz
4 Pfirsichhälften (Dosenware)
4 Scheiben gek. Schinken
4 Scheiben Kastenweißbrot
Butter zum Bestreichen

Den Käse mit dem Portwein cremig rühren. Die Mandelsplitter in der Butter rösten und unter den Käse mischen. Mit Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Salz fein würzen.
Währenddessen die Pfirsichhälften abtropfen lassen. Das Brot knusprig toasten und auf einer Seite leicht buttern. Mit dem Schinken belegen, etwas Käsecreme daraufgeben, die Pfirsichhälften aufsetzen und mit der restlichen Käsecreme überziehen.
Die Toasts nun im vorgeheizten Ofen (E: 225°C, G: 4) oder unter dem vorgeheizten Grill überbacken, bis der Käse eine goldige Kruste bekommen hat.

Emmentaler Käsetoast

4 Scheiben Bauernbrot
Schweizer Art
Butter zum Ausbacken
1 Knoblauchzehe
4 Scheiben Fleisch-/Leberkäse à 75 g
4 Scheiben Emmentaler
1 Zwiebel
1 El Butter/Öl
Paprika edelsüß
1 Apfel
Zitronensaft

Die Brotscheiben dünn buttern und dann in einer Pfanne auf beiden Seiten goldig knusprig ausbacken. Mit dem Knoblauch abreiben.
Das Brot nun zuerst mit dem Fleischkäse und dann mit dem Emmentaler belegen, unter dem vorgeheizten Grill überbacken, bis der Käse goldig zerläuft.
Inzwischen die in Ringe geschnittene Zwiebel goldig ausbacken. Den Apfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird.
Die fertigen Toast mit Apfelscheiben und Zwiebelringen garnieren, mit Paprikapuder bestäuben und ofenheiß auf den Tisch bringen.

Der gute Tip
Mit einem knackigfrischen Salat dazu ist dieses Rezept schon ein komplettes Abendessen. Oder auch ein leichtes und schnelles Mittagessen.
Probieren Sie das Rezept auch einmal mit Gouda, Scheibletten mit Würzung oder Butterkäse (mit grünen Pfefferkörnern) aus. Jedesmal ist es ein völlig neues Geschmackserlebnis. Und anstelle von Fleischkäse paßt auch Leberpastete usw.

Toast mit Putenbrust und Kiwi

4 Scheiben Weizenmischbrot
Senf extrascharf
200 g geräucherte Putenbrust
(4–8 Scheiben)
4 Kiwis
4 dickere Scheiben Toastkäse
Cayennepfeffer

Das Brot im Toaster leicht rösten, dann eine Seite dünn mit Senf bestreichen und mit der Putenbrust belegen.
Die Kiwis häuten, in gleichmäßige Scheiben schneiden und dachziegelartig auf den Broten anrichten. Mit dem Käse belegen und im Grill oder im vorgeheizten Ofen (E: 225° C, G: 4) etwa 8–10 Min. überbacken, bis der Käse zerfließt.
Mit einem Hauch Cayennepfeffer überstäubt servieren.

Der gute Tip
Dazu können Sie noch eine kleine, bunte Salatschüssel reichen – und schon haben Sie ein komplettes Abendessen. Gut schmecken auch pikante Saucen wie Grill-, Hot-Ketchup usw. dazu.

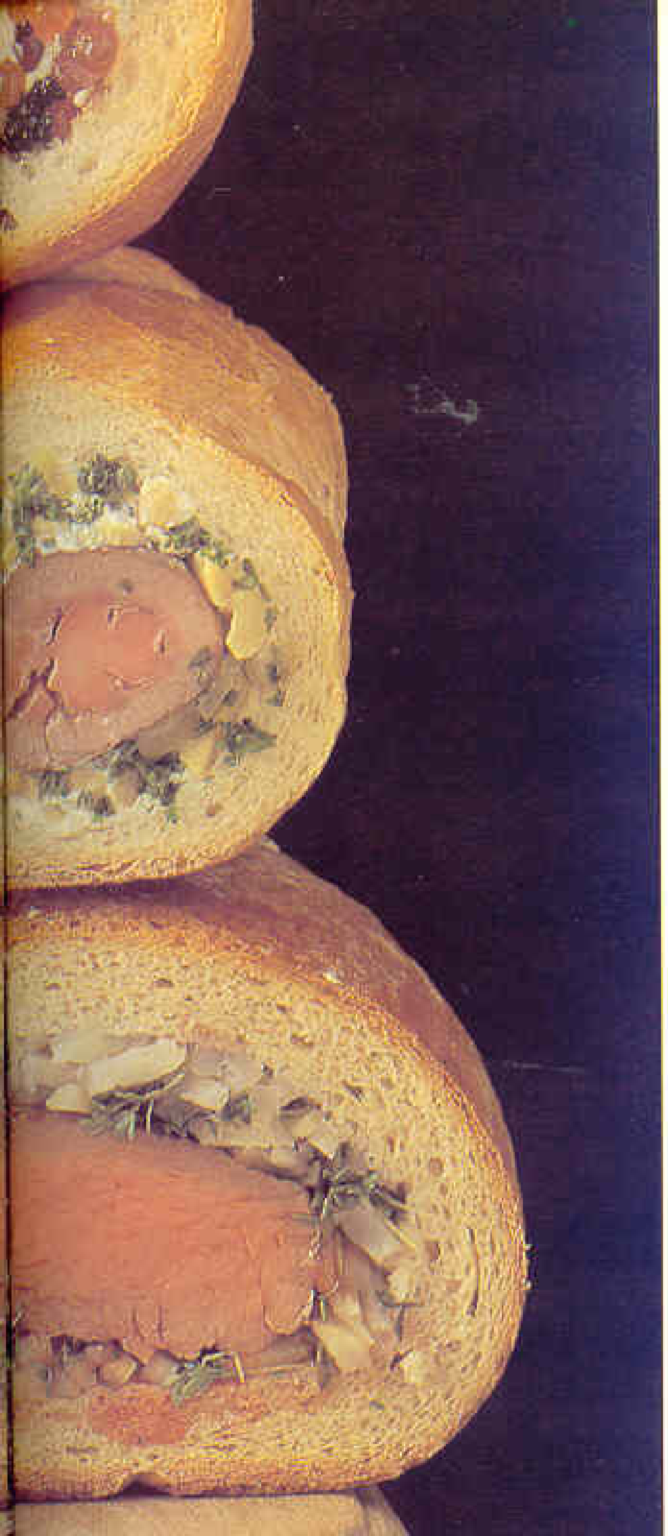
Hummersalat-Toast

4 Hummerkrabbenschwänze
1 El Butter
Rosmarin, Pfeffer
Salz
1 Knoblauchzehe
100 g Prinzeßböhnchen
Salzwasser
1 Grapefruit
rosa Pfefferkörner
4 Scheiben Kastenweißbrot
2 El Butter
4 Scheiben milder Toastkäse
Cocktail-Sauce

Die aus den Schalen gelösten Hummerkrabbenschwänze in der Butter mit zerdrückten Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer unter Wenden einige Minuten braten. Mit der zerdrückten Knoblauchzehe abschmekken.
Inzwischen die geputzten Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 6–8 Min. – je nach Dicke – knackig garen, abgießen und kalt abschrecken.
Die Grapefruit wie einen Apfel schälen, dabei die weiße Haut völlig entfernen und die Fruchtspalten zwischen den Häuten herauslösen.
Die Hummerkrabbenschwänze längs halbieren. Bohnen und Grapefruit mischen. Das Brot in der Butter auf einer Seite braun rösten, dann auf ein Backblech legen. Die ungeröstete Seite mit der Bohnen-Grapefruit-Mischung belegen, die Hummerkrabben darauf verteilen und mit dem Käse bedecken.
Im vorgeheizten Grill oder Backofen (E: 225° C, G: 4) solange überbakken, bis der Käse zerlaufen ist.
Auf Tellern anrichten und mit einem Löffel Cocktail-Sauce garnieren.

Der gute Tip
Anstelle der Hummerkrabbenschwänze können Sie auch preiswerte Krabben verwenden.


BREAD



Das Brot des Bäckers – und Ihre Ideen . . .

Das ist eine Kombination, die die herrlichsten Brotfreuden verspricht. Denn zahlreich sind die Möglichkeiten, den Gaumen zu kitzeln – mit Brot und Ideen.
Sicher, es mag dem Gaumen gleich sein, ob Sie herzhaftes Brot oder knusprigfrische Brötchen nun delikat belegen, oder ob Sie den Belag als Füllung hineinpraktizieren.
Dem Gaumen kann's gleich sein. Dem Auge sicher nicht. Denn wer könnte schon der alten Weisheit „Das Auge ißt mit" widersprechen?
Allein ein neuer Look wird das leckere Brot noch leckerer erscheinen lassen – wetten?
Nichts wird Ihren Ruf als gute Gastgeberin mehr festigen als ein dekoratives, luxuriös erscheinendes Kaltes Büffet.
Im folgenden Kapitel finden Sie Rezepte für gefüllte Brötchen, für ausgefallene Brot-Spezialitäten mit wahren Prachtstücken, die Ihre Lieben und Ihre Gäste begeistern werden. Die Ihren Ruf als excellente Hausfrau, Köchin und Gastgeberin aufs Neue unterstreichen.
Sehen Sie sich die folgenden Rezepte an. Lassen Sie sich von ihnen anregen. Und lassen Sie sich beweisen, daß Brotzaubereien so einfach und schnell gehen. Es muß also nie aus Zeitmangel daran scheitern, wenn Sie Ihre Lieben verwöhnen wollen.

Foto: Gefüllte Brote (Rezepte Seite 112/113)

Gefülltes Wurstbrot

(Foto Seite 110/111)

100 g Butter
2–3 El Mayonnaise
Salz, weißer Pfeffer
Tabasco
1/2 l Tomatenketchup
1 Beutel gemahlene Gelatine
Oregano
schwarzer Pfeffer
3 Bockwürstchen
gefüllte grüne Oliven
1 dünnes Roggenmischbrot

Die zimmerwarme Butter mit der Mayonnaise verquirlen, mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco würzen. Kühl stellen.
Das Tomatenketchup mit der aufgelösten Gelatine verrühren, mit Oregano und Pfeffer würzen.
Das Brot an einem Ende aufschneiden, aushöhlen und dann mit der Buttermischung ausstreichen. Die Ketchupcreme in das Brot füllen, die Würstchen und Oliven hineindrükken.
Das Brot wieder verschließen, in Alufolie einwickeln und im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.

Kaviar-Baguette

(Foto Seite 110/111)

1 kl Stangenweißbrot/Baguette
2 dl süße Sahne
1 dl saure Sahne
1 dl Mayonnaise
1 Beutel gemahlene Gelatine
2 El roter Kaviar/Keta-Kaviar
4 El deutscher Kaviar
2 cl Vodka

Das Weißbrot an einem Ende aufschneiden und dann bis auf einen etwa zentimeterdicken Rand aushöhlen.
Die süße Sahne steif schlagen, mit der sauren Sahne und der Mayonnaise mischen. Die aufgelöste Gelatine unterziehen. Zur Seite stellen.
Kurz vor dem Erstarren die beiden Kaviarsorten und den Vodka unterheben. Die Füllung in das Brot streichen, dann das Brot zusammensetzen, in Alufolie einschlagen und im Kühlschrank gut 1 Std. durchkühlen lassen.

Der gute Tip
Eine Brot-Delikatesse par excellence. Eine feinschmeckerische Gaumenfreude. So unkompliziert können Sie aus einem einfachen Weißbrot eine Überraschung zaubern. Für Freunde. Zur nächsten Party.

Gourmet-Brot

(Foto Seite 110/111)

1 Kalbsniere
1–2 Schalotten
Öl zum Braten
Pfeffer, Salz
75 g Champignons
2 El Butter
1 El Zitronensaft
1 Bd Petersilie
200 g Rahmfrischkäse
1 Stangenweißbrot/Baguette

Die Niere säubern, kalt spülen, abtrocknen und halbieren. Die Schalotten pellen und fein würfeln. Die Nierenhälften und die Schalottenwürfel im Öl braten und aus der Pfanne genommen erkalten lassen.
Die geputzten Champignons in Scheiben schneiden, in der Butter schwenken und schmoren, mit Zitronensaft würzen und ebenfalls erkalten lassen. Die feingewiegte Petersilie untermischen.
Den Käse aufschlagen, die Pilze unterheben und würzen.
Das Brot an einem Ende aufschneiden, das Innere herauslösen – bis auf einen etwa zentimeterdicken Rand.
Das Brot mit der Pilzkäsecreme füllen und dann die gewürzten Nierenhälften hineindrücken. Verschließen und in Alufolie eingeschlagen einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Foto Seite 110/111
Linke Reihe von oben:
Gefülltes Wurstbrot
Geflügel-Brot
Leberpastete im Brotmantel
Rechte Reihe von oben:
Kaviar-Baguette
Gourmet-Brot
Saftige Rinderfilets im Brot
(Rezepte auf dieser und der folgenden Seite)

Saftige Rinderfilets im Brot

(Foto Seite 110/111)

D

1 Rinderfilet (ca. 500 g)
Öl zum Braten
Pfeffer, Salz
Senf extra scharf
1–2 Rettiche
1 Kästchen Kresse
1 Roggenmischbrot
100 g Butter
2 El Senf

Das gesäuberte, gut abgehangene Rinderfilet (es sollte etwa so lang sein wie das Brot) mit Öl einmassieren und in einer heißen, unbeschichteten Pfanne rundum braten, so daß es innen noch schön rosa ist. Herausnehmen, würzen und ganz auskühlen lassen.
Die Rettiche schälen, fein in Streifen raspeln, salzen und Wasser ziehen und dann abtropfen lassen. Mit der Kresse mischen.
Von dem Brot ein Ende abschneiden, das Innere bis auf einen Rand herauslösen und dann mit der Senfbutter gut ausstreichen.
Das Brot mit dem Rettichsalat ausfüttern und das Filet hineinstecken. Das Ende wieder ansetzen.
In Alufolie eingeschlagen gut 1 Std. durchziehen lassen.

Der gute Tip
Die Überraschung wird groß sein, wenn Sie dieses Brot bei Tisch anschneiden. Denn das hätte keiner gedacht. Ein Brot mit derart leckerer Füllung, das wird nicht lange stehen bleiben. Dazu ein kühles Bier – ein Genuß. Für alle, die es gern mit Brot haben.

Geflügel-Brot

(Foto Seite 110/111)

D

6 Hähnchenbrustfilets
2–3 Zweige Estragon
1 El Zitronensaft
weißer Pfeffer, Salz
Salatblätter
6 Scheiben Parmaschinken
süße Sahne
1 Bd Petersilie
Basilikum
1 Weizenmischbrot/Schweizer Brot

Die gesäuberten Brustfilets in einem Dämpfsieb über kochendem Wasser, in das die Estragonzweige gegeben werden, zugedeckt garziehen lassen. Herausnehmen, mit Zitronensaft beträufeln und erkalten lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
Die Salatblätter – pro Filet 1–2 – waschen und gut abtrocknen. Die Filets darin einwickeln und dann mit Schinken umwickeln.
Das Brot an einem Ende aufschneiden und das Innere bis auf einen gut 3 cm dicken Rand herauslösen.
Die Hälfte der Krume fein zerreiben, mit soviel Sahne vermischen, daß eine cremige Paste entsteht. Mit feingewiegter Petersilie und Basilikum würzen. Das Brot innen mit der Paste ausstreichen, die Hähnchenbrustfilets hineinlegen und dabei die Zwischenräume mit der Brotpaste ausfüllen.
Das Brotende wieder ansetzen, das Brot in Alufolie einschlagen und im Kühlschrank 2–3 Std. durchziehen lassen.

Der gute Tip
Ihr Bäckermeister sorgt für den Rahmen. Sie für die überraschende Füllung. Wie hier mit Geflügelfleisch.
Anstelle der Hähnchenbrustfilets können Sie auch Putenschnitzel nehmen, die Sie nicht dämpfen, sondern in Butter saftig braten. Oder nehmen Sie auch einmal Kalbsschnitzel.
Die Würzpaste sollten Sie auch mal aus 150 g Pilzen (Champignons, Steinpilze, Morcheln usw.) herstellen. Das gibt diesem Brot dann die ganz besondere Note, mit der Sie Ihre Lieben begeistern werden.

Leberpastete im Brotmantel

(Foto Seite 110/111)

100 g Butter
2 cl Cognac/Weinbrand
schwarzer Pfeffer
500 g Kalbsleberwurst
150 g Butter
150 g Rahmfrischkäse
4–6 cl Cognac/Weinbrand
Salz, Pfeffer
2 El grüne Pfefferkörner
2–3 El Pistazienkerne
4–6 schwarze Oliven
1 Weizenmischbrot

Die weiche Butter mit dem Cognac verquirlen und mit Pfeffer kräftig würzen. Zur Seite stellen.
Die Kalbsleberwurst mit der weichen Butter und dem Rahmfrischkäse gut

Foto rechts:
Pikantes Sandwichbrot
(Rezept Seite 117)

Foto unten:
Partybrot
(Rezept Seite 116)





verkneten, mit Cognac, Salz, Pfeffer und den grünen Pfefferkörnern würzen. Die Pistazienkerne und die Oliven hacken, unterziehen und die Masse zur Seite stellen.
Das Brot an einer Seite aufschneiden, das Innere bis auf einen Rand herauslösen und dann mit der Butter ausstreichen. Mit der Lebercreme füllen. Das Brotende wieder ansetzen.
Das Brot in Alufolie gewickelt gut 2–3 Std. im Kühlschrank lagern.

Holländische Brotpastete

1 Kastenweißbrot à 500 g
3 El Butter
2 Knoblauchzehen
100 g Sahnequark
100 g mittelalter Gouda
2 Eier
Salz, weißer Pfeffer
Muskat
1 Bd Schnittlauch
1/2 Bd Petersilie
150 g gek. Schinken in Würfeln

Vom Brot das obere Viertel als Deckel abschneiden, die innere Krume bis auf einen gut zentimeterdicken Rand herauslösen. Die Hälfte fein würfeln und in der Butter goldig braten. Mit dem Knoblauch würzen.
Den Quark in eine Schüssel geben, den Käse darüberreiben und mit dem Eigelb verrühren. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischgeriebenem Muskat und den feingewiegten Kräutern würzen.
Das Eiweiß mit einer Prise Salz schnittfest schlagen. Brot- und Schinkenwürfel auf die Käsemasse geben, den Eischnee darüberschütten und locker unterheben, so daß keine Eiweißinseln zurückbleiben. Die Masse in das vorbereitete Brot füllen, den Deckel aufsetzen. Das Brot in Alufolie einschlagen. Im vorgeheizten Ofen (E: 200°C, G: 3) etwa 35–40 Min. backen.
Die Pastete kann nun gleich aus dem Ofen heiß oder ausgekühlt serviert werden.

Der gute Tip
Dazu gibt es kühles Bier – vom Faß. Und hinterher einen Ouden Genever vom Eis. So entdecken Sie, wie gut unsere holländischen Nachbarn verstehen zu leben – und zu genießen.

Partybrot

(Foto Seite 114)

300 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
1 Eigelb
Kapern
schwarzer Pfeffer
Salz
Lemon Pepper
3–4 wachsweiche Eier
gefüllte grüne Oliven
1–2 Knoblauchzehen
Paprika edelsüß
1 rundes Weißbrot

Die Zwiebel fein hacken und mit dem Eigelb unter das Hackfleisch mischen. Mit Kapern, frischgemahlenem Pfeffer, Salz, Lemon Pepper, den zerdrückten Knoblauchzehen und Paprika pikant abschmecken.
Die Oliven in Scheiben schneiden und untermischen. Das Brot an einem Ende aufschneiden, das Innere bis auf einen Rand herauslösen und dann mit Hackfleisch sowie den Eiern füllen.
Das Ende wieder ansetzen, das Brot in Alufolie eingeschlagen gut 1 Std. durchkühlen lassen.

Der gute Tip
Das Hackfleisch können Sie natürlich nach Ihrem persönlichen Geschmack abgeändert würzen – milder oder pikanter. Servieren Sie dazu kühles Bier.
Anstelle des Weißbrotes sollten Sie auch einmal ein Zwiebelbrot, ein Speckbrot oder ein anderes gewürztes Brot nehmen. Damit bekommt dieses Rezept einen besonderen Pfiff.

Gefülltes Baguette

5 hartgekochte Eier
250 g Doppelrahmfrischkäse
1 Bd Schnittlauch
1 Bd Petersilie
4 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
2 weiße Zwiebeln
Pfeffer, Salz
300 g Champignons (Dose)
3–4 El Sojaöl
Zitronensaft
1 Baguette/Stangenweißbrot

Die Eier schälen und fein würfeln.

unter den Käse rühren. Die Kräuter waschen, abtrocknen und fein wiegen. Die Knoblauchzehen durch die Presse drücken oder mit dem Messerblatt zu Mus quetschen. Beides unter die Käsemasse mischen.
Die Paprikaschote putzen, Kerne und die weißen Fruchthäute entfernen und das Fleisch feinstreifig zerschneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Beides unter die Käsecreme mischen. Die Creme nun mit Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen.
Die abgetropften Champignons grob hacken, im Öl kräftig anbraten, mit Zitronensaft beträufeln und garen lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Erkalten lassen und unter die Käsecreme mischen.
Vom Brot das obere Drittel oder Viertel als Deckel längs abschneiden. Den unteren Teil so aushöhlen, daß ein knapp zentimeterdicker Rand bleibt. Mit der Creme füllen. Den Deckel wieder aufsetzen und das Brot in Alufolie einschlagen. Im vorgeheizten Ofen (E: 200° C, G: 3) etwa 10 Min. backen und dann bei geöffneter Folie noch weitere 10 Min. backen lassen. Heiß servieren.

Der gute Tip
Dieses Brot läßt sich auch gut durchkühlt servieren. Dann lassen Sie es in Alufolie eingeschlagen 2–3 Std. im Kühlschrank ruhen.

Pikantes Sandwichbrot

(Foto Seite 115)
6–8 Portionen

1 Roggenmischbrot oder Weißbrot in Kastenform à 500 g

Champignon-Füllung:
250 g frische Champignons
1–2 Zwiebeln
2 El Butter/Margarine
2 El Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer
gehackte Petersilie

Roquefort-Füllung:
75 g Roquefort o. ein anderer Edelpilzkäse
3 El süße Sahne
2 cl Portwein
1–2 El geh. Walnüsse

Schinken-Füllung:
1 Scheibe gek. Schinken à 100 g
3 El Mayonnaise o. Miracle whip
1 El Joghurt
1 Tl Tomatenmark
Oregano

Das Brot mit einem scharfen Messer oder dem Brotschneider in 5 gleichmäßige dicke Scheiben der Länge nach teilen. Zur Seite stellen und dann die Füllungen zubereiten.
Für die Champignon-Füllung die Pilze putzen, evtl. nur mit einem Tuch abwischen und die Enden stutzen. Die Zwiebel fein hacken, im Fett glasig werden lassen, die Champignons zugeben, kurz anbraten, mit Zitronensaft beträufeln, würzen und zugedeckt etwa 6–8 Min. schmoren lassen. Die Petersilie einrühren und erkalten lassen.
Für die Roquefort-Füllung den Käse am besten mit dem Passierstab des Handmixers durch ein Sieb treiben, dann mit der Sahne und dem Portwein zu einer glatten Creme verschlagen. Die Nüsse unterziehen.
Für die Schinken-Füllung die Mayonnaise mit Joghurt und Tomatenmark verquirlen, mit Oregano abschmecken.
Jetzt die Champignons abtropfen lassen und fein hacken oder in Scheiben schneiden. Die untere Brotscheibe mit etwas Champignonsud beträufeln und die Hälfte der Champignons darauf verteilen. Die zweite Brotscheibe auflegen, mit der Creme der Schinkenfüllung bestreichen, den Schinken auflegen und mit der restlichen Creme bedecken.
Die dritte Brotscheibe auflegen, die restliche Hälfte der Champignon-Füllung daraufgeben, mit dem restlichen Sud beträufeln und mit der nächsten Brotscheibe, die mit der Roquefort-Füllung bestrichen ist, bedecken. Nun noch den Deckel obenauf setzen und etwas andrücken.
Das Sandwichbrot bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit einem scharfen, in heißes Wasser getauchten Messer in dicke Scheiben zerschneiden und servieren.

Der gute Tip
Dieses Brot mit allem drin ist nicht nur als Abendbrot eine leckere Überraschung für Ihre Familie, es eignet sich auch vorzüglich für kalte Büfets, für Parties und so weiter.

Überraschungs-Brotpastete

6–8 Portionen

1 Kastenweißbrot ca. 500 g

Eier-Füllung:
100 g Frischkäse
3 hartgekochte Eier
1 Bd Petersilie
Pfeffer, Salz

Schinken-Füllung:
100 g Butter
100 g milder Rohschinken
1 eingelegte Tomatenpaprikaschote
Salz

Käse-Füllung:
200 g Sahne-Schmelzkäse
2–3 Tl Kräutersenf

Gemüse-Füllung
100 g Frischkäse
3–4 El Mixed-Pickles
Petersilie
Tabasco

Überzug:
200 g Rahmcamembert

Garnitur:
gefüllte, grüne Oliven

Für die Eier-Füllung die Eidotter durch ein Sieb pressen und das Eiweiß ganz fein würfeln. Die Petersilie fein wiegen und alles mit dem Frischkäse cremig rühren. Würzen.
Für die Schinken-Füllung die Butter schaumig aufschlagen, den Schinken einmal durch den Fleischwolf treiben und zugeben. Den Paprika fein würfeln, mit unter die Butter arbeiten und würzen.
Für die Käse-Füllung den Schmelzkäse mit Senf kräftig verrühren und pikant würzen.
Für die Gemüse-Füllung die Mixed-Pickles fein hacken, unter den Käse mischen und mit Petersilie sowie einigen Tropfen Tabasco würzen.
Das Brot der Länge nach in 5 gleichmäßige Scheiben schneiden, am einfachsten mit dem Allesschneider.
Die untere Scheibe nun mit der Eier-Füllung bestreichen, die nächste Scheibe mit der Schinken-Füllung bestreichen und auflegen. Dann die folgende Scheibe mit der Käse-Füllung bedecken und aufsetzen. Die nächste Scheibe mit der Gemüse-Füllung bestreichen, auf das Brot setzen und mit der Oberseite abdecken.
Das Brot nun in Alufolie einschlagen, in den Kühlschrank stellen und – am besten über Nacht – durchkühlen lassen. Für den Überzug wird der Käse im Mixer glatt püriert. Das Brot aus der Folie wickeln, mit der Käsecreme bestreichen. Das geht einfach mit einem heißen, nassen Messer. Zuletzt nun das Brot mit den in Scheiben geschnittenen, gefüllten Oliven nach Geschmack garnieren.

Der gute Tip
Zum Servieren schneiden Sie die Überraschungs-Brotpastete am besten mit einem heißen, feuchten Messer in dicke Scheiben. Nach jeder Scheibe das Messer dann wieder in heißes Wasser tauchen. So bekommen Sie saubere, glatte Scheiben.
Nicht nur als Überraschung auf dem kalten Büffet bei Ihrer nächsten Party eignet sich dieses delikate Rezept. Auch als Zwischenmahlzeit ist es vorzüglich geeignet.

Weißbrot-Roulade

6 Portionen

1 kl Kastenweißbrot (500 g)
1 Dose Thunfisch in Öl (250 g)
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 El Crème fraiche
Salz, weißer Pfeffer
Estragon
Butter zum Bestreichen

Das Weißbrot sauber entrinden, die innere Krume dann in 6 gleichdicke Scheiben der Länge nach schneiden. Diese zwischen Alufolie noch dünn ausrollen und wie eine Biskuitrolle aufrollen. Den abgetropften Thunfisch grob zerpflücken, mit den gehackten Schalotten und der zerdrückten Knoblauchzehe in den Mixer geben. Mit der Crème fraiche zu einer glatten Creme pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.
Die Brotscheiben ausrollen, buttern und mit der Creme bestreichen. Wieder aufrollen, in Alufolie einschlagen und gut 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Servieren Sie die Weißbrot-Roulade in mit einem heißen, feuchten Messer geschnittene Scheiben.

Der gute Tip
Ein leckerer Imbiß – auch abends zum Wein. Probieren Sie es mal aus. Ihre Lieben werden keinen Krümel übriglassen.

Foto rechts:
Hamburger Spezial
(Rezept Seite 124)



Die Füllung können Sie natürlich auch noch nach Geschmack und Phantasie verändern. Nehmen Sie anstelle von Thunfisch einmal die gleiche Menge Landleberwurst (mit Majoran würzen) oder geräucherte Fischfilets oder auch Putenbrust. Jedesmal entdecken Sie einen neuen Brotgenuß.

Würzige Brottorte

6–8 Portionen

1 Kastenweißbrot à 500 g

Käse-Kräuter-Füllung:
50 g Butter
250 g Doppelrahmfrischkäse
1 Tl Kräutersenf
2–3 Knoblauchzehen
1 Bd Schnittlauch
1/2 Bd Dill
1 Tl Herbes de Provence
4 cl Weißwein
Salz, Pfeffer
4 dicke Scheiben Roggenbrot

Schinken-Füllung:
250 g gekochter Schinken
150 g Gewürzgurken
150 g Sellerieknolle
150 g Äpfel
4 Blatt weiße Gelatine
4 El Remoulade
2–3 El saure Sahne
1–2 El Zitronensaft
2 El Tomatenketchup
4 cl Portwein

Garnitur:
150 g Frischkäse
3–4 Scheiben Pumpernickel
1 hartgekochtes Ei
8 Scheiben Lachsschinken
Sahnemeerrettich
4 Cornichons
4 Radieschen

Das Weißbrot in drei etwa gut zentimeterdicke Scheiben der Länge nach zerteilen und entrinden. Nebeneinanderlegen und mit dem Boden der Springform bedeckt entsprechend rund ausschneiden. Die Springform mit Alufolie oder Backpapier auslegen. Das Weißbrot auf dem Boden auslegen und gut aneinanderdrücken, aber nicht flach drücken.
Die weiche Butter und den Doppelrahmfrischkäse mit dem Handmixer locker aufschlagen. Dabei den Senf und die musig zerdrückten Knoblauchzehen unterheben.
Den Schnittlauch in kleinen Röllchen mit einer Schere darüberschneiden. Die gezupften Dillspitzen zugeben. Dann die im Wein geweichten Provencekräuter zugeben und alles gut durchmischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Käse-Kräuter-Füllung auf das Brot geben und glattstreichen.
Das Roggenbrot von der Rinde befreien und so zurechtschneiden, daß damit die Füllung sauber bedeckt werden kann. Evtl. wie beim Weißbrot vorbereiten. Das Roggenbrot auflegen und die Torte in den Kühlschrank stellen.
Den Schinken durch den Fleischwolf treiben oder unter Zugabe des Portweins im Mixer pürieren. Die Gurken, den Sellerie und die geschälten Äpfel mittelfein raffeln. Unter die Schinkencreme heben.
Die eingeweichte, flüssig gemachte Gelatine, die Remoulade, saure Sahne sowie Zitronensaft und Tomatenketchup unter die Masse rühren. Salzen, pfeffern und dann auf die aus dem Kühlschrank genommene Torte aufstreichen. Mit Alu- oder Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
Am folgenden Tag die Torte aus der Form lösen, Papier bzw. Folie vorsichtig entfernen und dann auf eine Tortenplatte gleiten lassen.
Den Frischkäse mit einigen Tropfen Wasser cremig rühren, die Torte damit bestreichen und den Rest in einen Spritzbeutel füllen.
Pumpernickel fein zerbröseln, den Rand der Torte damit garnieren, indem Sie die Brösel in die Hand nehmen und an der Torte entlanggleiten. Das Ei in Scheiben schneiden. Aus den vom Fettrand befreiten Schinkenscheiben Tüten drehen und mit Sahnemeerrettich füllen. Die Tortenoberfläche in 12 gleiche Stücke teilen. Mit Eischeiben und Schinkentütchen außen herum garnieren.
Aus den längs halbierten Cornichons Fächer herstellen, aus den Radieschen Röschen und diese nun in der Mitte dekorativ anrichten. Den restlichen Frischkäse in Tupfen auf die Oberfläche der Torte spritzen.

Der gute Tip
Ein zwar etwas aufwendiges Rezept, das viel Zeit braucht. Aber die Zubereitung lohnt sich, z. B. zur nächsten Party, zum Männergeburtstag usw. Denn damit können Sie wirklich Ehre für Ihre Kochkünste einlegen. So daß Ihre Freundinnen vor Neid erblassen.

Gefülltes Fladenbrot aus Italien

500 g Tomaten
(mögl. Fleischtomaten)
Pfeffer, Salz
Oregano
2 Fladenbrote à ca. 250 g
2 Knoblauchzehen
Kräuterbutter (S. 148)
4 Eier
Mineralwasser
2 El Butter
1 Bd Schnittlauch
1 Dose Thunfisch in Öl (200 g)
1 rote Paprikaschote
1 Glas schwarze Oliven ohne Stein

Die Stielansätze der Tomaten kegelförmig auslösen, die Früchte kurz in kochendes, dann in Eiswasser tauchen, häuten und alle – bis auf zwei – halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Mit Pfeffer aus der Mühle, Salz und Oregano pikant würzen.

Die beiden Fladenbrote (Vinschgauer o. ä.) halbieren, die Schnittseiten mit den zerdrückten Knoblauchzehen und dann mit Kräuterbutter bestreichen. Die Eier locker aufschlagen, etwas Mineralwasser zugeben, pfeffern, salzen und in der Butter ein lockeres Rührei zubereiten. Den Schnittlauch mit einer Schere in feinen Röllchen darüberschneiden.

Die unteren Hälften der beiden Brote zuerst mit den Tomatenwürfeln, dann mit dem Ei bedecken. Den zerzupften Thunfisch darauf verteilen. Die geputzte, von Kernen und weißen Fruchthäuten gesäuberte Paprikaschote in feine Streifchen schneiden, auf den Broten verteilen. Die Oliven in Scheiben schneiden und über die Brote streuen. Die Deckel aufsetzen, leicht andrücken und die Brote in Alufolie einschlagen. Im Kühlschrank 2–3 Std. durchziehen lassen.

Der gute Tip
Die Brote zum Servieren mit einem scharfen, in heißes Wasser getauchten Messer halbieren oder besser vierteln. Als Getränk reichen Sie einen einfachen roten Landwein aus Italien dazu.

Gefülltes Schweizerbrot

D

125 g Geflügellebern
200 g Hähnchenbrustfilets
1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
2 El Butter
Pfeffer, Salz
Thymian, Salbei
200 g Doppelrahmfrischkäse
2 hartgekochte Eier
2–3 El Crème fraîche
1 Knoblauchzehe
Herbes de Provence
Olivenöl
1 Schweizer Brot
(rundes Weizenmischbrot)

Die Lebern sauber von Sehnen, Häuten und grünen Galleflecken befreien. Die Hähnchenbrustfilets ebenfalls säubern und beides dann fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprikaschote putzen, Kerne und weiße Fruchthäute entfernen und das Fleisch ebenfalls fein würfeln.

Die Butter in einer Kasserolle aufschäumen lassen, Leber- und Fleischwürfel unter Rühren darin solange braten, bis die Leberwürfel grau sind. Zwiebel- und Paprikawürfel zugeben. Garen lassen bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Pfeffer aus der Mühle, Salz, Thymian und einer Prise Salbei würzen, vom Herd nehmen und erkalten lassen.

Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Die Eier durch ein Sieb darüberpassieren, die Leber-Fleisch-Mischung zugeben und alles zu einer Creme vermischen. Dabei die Crème fraîche zugeben und die Masse mit Herbes de Provence abschmecken.

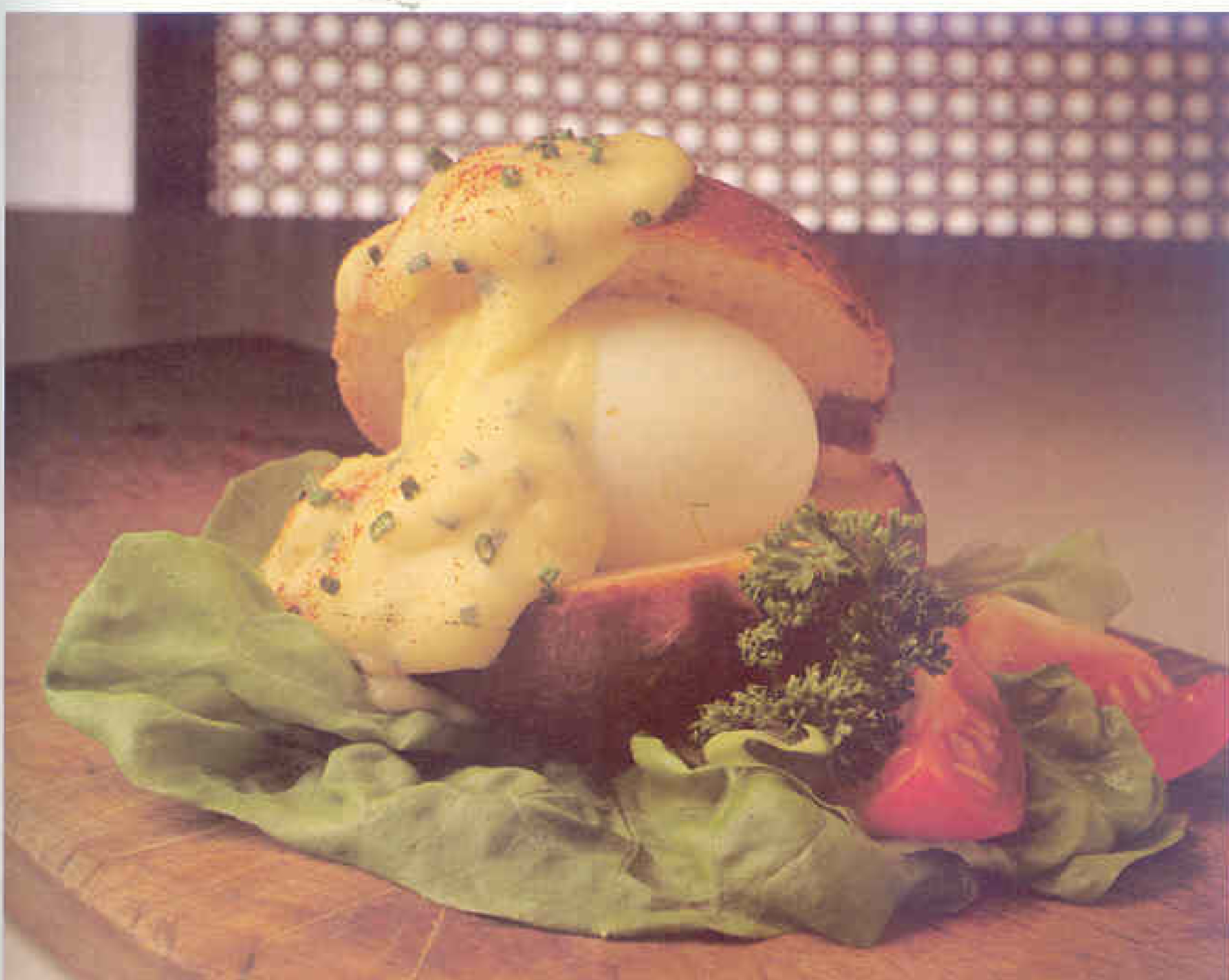
Vom Brot das obere Viertel als Deckel abschneiden. Das Innere bis auf einen etwa 1,5–2 cm breiten Rand herauslösen. Die Hälfte der Krume würfeln und im Olivenöl mit der zerdrückten Knoblauchzehe knusprig braten. Unter die Farce mengen und das Brot damit füllen. Den Deckel wieder aufsetzen, das Brot in Alufolie einschlagen und im vorgeheizten Ofen (E: 175° C, G: 2) etwa 20 Min. backen.

Herausnehmen, aus der Folie wickeln und mit einem heißen, feuchten Messer in Viertel teilen. Gleich auf warmen Tellern servieren.

Foto unten:
Überraschungsbrötchen
(Rezept Seite 124)



Foto unten:
Heißes Brötchen
(Rezept Seite 125)



Hamburger Spezial

(Foto Seite 119)

600 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
1 El Butter
Salz
schwarzer Pfeffer
Delikateßpaprika
Cayennepfeffer
2 El Öl
4 Hamburger-Brötchen/runde Sandwich-Brötchen
mittelscharfer Senf
Salatblätter
Gewürzgürkchen
Zwiebelringe
Tomatenketchup

Das Hackfleisch locker zerpflücken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote längs halbieren, Kerne und weiße Fruchthäute sauber entfernen, das Fleisch fein würfeln.
Die Butter in einer Kasserolle aufschäumen lassen, Zwiebel- und Paprikawürfel zugeben und zugedeckt auf milder Hitze etwa 10 Min. dünsten. Herausnehmen und unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz, frischgemahlenem Pfeffer, Paprika und einer Prise Cayenne pikant abschmecken.
Aus der Masse nun mit nassen Händen vier gleichgroße Hacksteaks formen. Ein Pfanne mit Öl erhitzen. Die Hacksteaks darin von beiden Seiten etwa 3 Min. braten.
Währenddessen die Brötchen halbieren, die Schnittseiten mit Senf bestreichen, die unteren Hälften mit den Salatblättern belegen.
Die fertigen Hacksteaks auf die Brötchen geben, mit Zwiebelringen, Gurkenscheiben und Ketchup garnieren. Die Brötchendeckel aufsetzen und servieren.

Der gute Tip
Hamburger sind inzwischen zu einem der Lieblingsgerichte in deutschen Landen aufgestiegen. Aber Sie sollten sie nicht in den „Hamburgerschmieden" kaufen sondern selbermachen. Dann können Sie entdekken, daß sie doch ganz gut schmekken können – wie unser Rezept beweist. Selbstverständlich können Sie auch andere runde Brötchen nehmen, falls Ihr Bäcker keine Hamburger-Brötchen backt. Zum Beispiel Milchbrötchen oder Eierbrötchen – nur süß dürfen sie nicht sein. Und auch die Hamburger können Sie ganz nach Geschmack würzen – mit Kräutern, Gewürzen oder auch mit geraspeltem Käse.

Gefülltes Brötchen

4 lange Brötchen
3 El Butter
2 El geriebener Meerrettich
4 Scheiben Roastbeef à 50 g
4 El Waldorf-Salat (fertig gekauft)

Von den Brötchen das obere Drittel als Deckel abschneiden, das Innere auslösen und dann mit der mit Meerrettich vermischten Butter ausstreichen. Ebenfalls die Schnittseiten der Deckel mit der Butter bestreichen.
Den Waldorf-Salat auf die Roastbeefscheiben geben, einrollen und in die Brötchen legen. Mit dem Deckel wieder verschließen.

Der gute Tip
Ein Überraschungsbrötchen, das sicher jedem schmecken wird.
Variieren Sie dieses Brötchen auch einmal mit Schweinebraten, Putenfleisch oder Rinderbraten. Und nehmen Sie auch andere Brötchen von Ihrem Bäcker, Roggenbrötchen, gewürzte Brötchen oder mit Mohn, Sesam und so weiter bestreute.

Überraschungsbrötchen

(Foto Seite 122)

4 lange Roggenbrötchen
Kräuterbutter (S. 148)
4 Scheiben Rinderbraten à 100 g
je 1 rote und grüne Paprikaschote
1 El Butter oder Sojaöl
Pfeffer, Salz
Paprika edelsüß

Von den Brötchen das obere Drittel als Deckel abschneiden, die innere Krume bis auf einen Rand auslösen und dann mit der Kräuterbutter ausstreichen. Die Schnittfläche des Dekkels ebenfalls buttern.
Die Paprikaschoten putzen, Kerne und weiße Fruchthäute sauber entfernen, das Fleisch in bleistiftdicke Streifen schneiden und im Fett einige Minuten dünsten. Würzen und auf die Bratenscheiben vertei-

len. Fest einrollen und die Brötchen damit füllen. Den Deckel wieder aufsetzen.
Die Brötchen in Alufolie einschlagen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Heißes Brötchen

(Foto Seite 123)

4 Eier
150 g geriebener Emmentaler
4-6 cl Weißwein
4-6 cl süße Sahne
1 Eigelb
Pfeffer, Salz
Muskat
2 El Schnittlauchröllchen
4 Roggenbrötchen
Salatblätter
Petersilie und Tomatenviertel

Die Eier 4–5 Min. wachsweich kochen, kalt abschrecken und pellen. Den Käse in Wein und Sahne auf nicht zu starker Hitze unter Rühren schmelzen lassen. Sobald er cremig ist, vom Herd nehmen, das Eigelb unterquirlen und die Sauce würzen sowie die Schnittlauchröllchen unterheben.
Die Brötchen aufschneiden, wobei die beiden Teile zusammenhängend bleiben sollen. Die Eier hineinlegen. Die Brötchen auf ein Blech setzen, die Sauce darübergeben und im vorgeheizten Ofen (E: 250° C, G: 5–6) etwa 10 Min. backen oder unter dem Grill heiß werden lassen.
Die gewaschenen Salatblätter auf Tellern anrichten, die Brötchen daraufsetzen und mit Petersilie sowie den Tomatenvierteln garnieren.

Gefülltes Stangenweißbrot

1 frisches Stangenweißbrot
1 kl Teewurst
1 Streichmettwurst à 250 g
1 Zwiebel
1 Tl Butter
1 Bd Petersilie
1 Bd Dill
1 Bd Pfefferminze
1/2 Dose geschälte Tomaten
Oregano
Pfeffer, Salz

Das obere Drittel des Stangenweißbrotes der Länge nach abschneiden. Die innere Krume des unteren Teiles so auslösen, daß ein etwa zentimeterdicker Rand stehen bleibt.
Die beiden Würste enthäuten. Die Zwiebel schälen, feinhacken und in der Butter glasig werden lassen. Mit den in der Zwischenzeit feingewiegten Kräutern kräftig unter die Wurstmasse mischen.
Die Masse in das Brot füllen, den Deckel wieder aufsetzen und dann in Alufolie einschlagen.
In den vorgeheizten Ofen (E: 225° C, G: 4) schieben und etwa 15–20 Min. backen lassen.
In der Zwischenzeit die gehackten Tomaten mit der Flüssigkeit gut erhitzen. Mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, aus der Folie wickeln, in vier Teile schneiden und mit der Tomatensauce umgossen servieren.

Cheeseburger-Brötchen mit Auge

400 g Rinderhackfleisch
1 Knoblauchzehe
schwarzer Pfeffer, Salz
Mineralwasser
Öl zum Braten
4 runde Brötchen
Senfbutter
4 Salatblätter
4 Scheiben Käse/Scheibletten
4 Eier
Butter zum Braten
Delikateßpaprika

Das Hackfleisch mit der zerdrückten Knoblauchzehe, Pfeffer aus der Mühle, Salz und einem Schuß Mineralwasser zu einem lockeren Teig mischen. Vier gleichgroße Hamburger formen und im heißen Öl auf jeder Seite goldbraun braten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Die Brötchen halbieren, nur die unteren Hälften verwenden und die Oberteile anderweitig verbrauchen. Die Schnittseiten mit der Senfbutter bestreichen, mit gewaschenen, abgetropften Salatblättern belegen und jeweils einen Hamburger daraufgeben. Mit Käse belegen und unter dem Grill oder im vorgeheizten Ofen (E: 250° C, G: 5–6) einige Minuten überbacken, bis der Käse zerfließt.
Währenddessen die Spiegeleier in Butter braten. Die Cheeseburger auf Tellern anrichten und die Eier obenauf setzen. Mit Paprika pudern.

Es muß nicht immer Butterbrot sein.

Nein! Denn unser Brot hat viele andere und überraschende Seiten. Deshalb servieren wir Ihnen im folgenden Kapitel auch keine noch so delikat belegten Brote, keine duftenden Toasts und keine gefüllten oder sonstwie verfeinerten Brote.

Wir servieren Ihnen Brot auf Feinschmecker-Art. Fein aus der schnellen Küche. Vielseitig wie die Geschmäcker. Denn für Ideen mit Brot in der Küche gibt es keine Grenzen. Mal für Leckermäuler, süß und fein gewürzt. Mal für alle, die es herzhaft lieben, deftig bis pikant. Und für Entdeckergaumen auch mit exotischer Note. Die Möglichkeiten, mit Brot Gaumenfreuden zuzubereiten, sind ungezählt.

Wie schreibt schon der legendäre Gastrosoph Karl Friedrich von Rumohr anno 1822 in seinem Buch „Geist der Kochkunst" über das Brot: *„Brot ist eine allgemeine Zugabe zu Speisen jeglicher Art. Es gibt ihnen durch die Allgemeinheit seines Geschmacks eine allseitige Grundlage und ist gleichsam Bindung, ist das vermittelnde Prinzip jeglicher, auch der feinsten Mahlzeit."*

Diesen Satz eines Kenners sollten wir uns zu Herzen nehmen. Und mit ihm die Küchenkünste unseres Brotes kennenlernen. Als verführerische Süßspeise, als Pudding oder Soufflé. Als pikant gewürzte Brotsuppe, als Semmelknödel zum Braten. Oder gar als gaumenkitzelndes überraschendes Pumpernickel-Eis.

Foto: Feine Apfelcharlotte (Rezept Seite 128)





Feine Apfelcharlotte

(Foto Seite 126/127)
4–6 Portionen

1/4 l frisch gepreßter Orangensaft
1000 g würzige Äpfel
1–2 El Orangenmarmelade bitter
4 cl Grand Marnier
500 g helles Weizenmischbrot
75 g Butter/Margarine
2 dl süße Sahne

Die geschälten, geviertelten und sauber entkernten Äpfel mit dem Orangensaft übergießen, einmal aufkochen lassen und dann auf milder Hitze grobmusig einkochen. Erkalten lassen und mit Marmelade sowie 2 cl Likör fein abschmecken.
Das Brot in dünneren Scheiben so zurechtschneiden, daß Boden und Seiten einer ofenfesten Auflaufform damit ausgelegt werden können.
Die Butter bzw. Margarine zerlassen, die Brotscheiben durchziehen und die Auflaufform damit auslegen. Das vorbereitete Apfelgemisch einfüllen, zur Mitte hügelförmig anrichten und mit Brotscheiben bedecken.
In den vorgeheizten Ofen (E: 175° C, G: 2) schieben und etwa 75–90 Min. goldigbraun backen.
Zum Servieren die Sahne steif schlagen, mit Likör abschmecken und zur ofenheißen Charlotte reichen.

Der gute Tip
Besonders gut eignen sich zu diesem Gericht mürbe, frischwürzige Äpfel wie Cox, Ingrid Marie, Boskoop o. ä. Besonders delikat schmeckts, wenn Sie die Apfelmasse mit einem Schuß Calvados abschmecken. Und Sie können auch gewaschene, eingeweichte Sultaninen unter die Apfelmasse mischen.
Kinder mögen dieses Gericht gern mit Zimtzucker bestreut und einer Vanillesauce dazu.

Versoffene Jungfern

5 altbackene Brötchen
1/2 l Milch
3 Eier
Salz
50 g eingeweichte Sultaninen
Fritierfett zum Ausbacken
1/2 l Weißwein
2 Stangen Zimt
1 Nelke
4–5 schwarze Pfefferkörner
Zucker
2 Tl Speisestärke

Die Brötchen sauber entrinden und in feine Scheiben schneiden. Die Milch mit den Eiern und einer Prise Salz verquirlen. Über die Brötchenscheiben gießen und gut 1 Std. zugedeckt durchweichen lassen.
Währenddessen den Wein mit Zimt, Nelke, Pfeffer und Zucker nach Geschmack einmal aufkochen und 15 Min. durchziehen lassen. Durch ein Sieb seihen und mit angerührter Speisestärke leicht binden. Warmhalten.
Die Brötchenmasse mit den Sultaninen gut verquirlen. Mit feuchten Tee- oder Eßlöffeln kleine Klößchen – Jungfern – abstechen und im erhitzten Fritierfett goldig knusprig ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenkrepp entfetten, auf tiefen Tellern anrichten und mit der Sauce überzogen servieren.

Der gute Tip
Ganz nach Geschmack können Sie die Jungfern noch besoffener machen, wenn Sie etwa 4 cl Weinbrand unter die Sauce mischen.

Scheiterhaufen

4–6 Brötchen oder
8–12 Scheiben Weißbrot
1/4 l Milch
1/4 l süße Sahne
3 Eier
100 g Sultaninen
1 dl Tee
50 g Mandelstifte
5–6 El Zucker
Abgeriebenes von 1/2 unbehandelten Zitrone
3 El Butter
Zimtpulver

Die Brötchen in fingerdicke Scheiben schneiden und sie bzw. die Weißbrotscheiben in eine Schale geben. Milch, Sahne und Eier verquirlen, über das Brot gießen und etwa 20 Min. durchweichen lassen.
Die gewaschenen, abgetropften Sultaninen im Tee einweichen.
Eine ofenfeste Form gut ausbuttern, mit einem Drittel der Brotmasse ausstreichen, mit Rosinen, Mandelstiften, Zitronenschale, Zimt und Zukker bestreuen. Wieder ein Drittel der Brotmasse darauf verstreichen, mit

Rosinen usw. bestreuen und mit der restlichen Brotmasse bedecken.
Mit Zucker und Zimt bestreuen, mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Ofen (E: 175° C, G: 2) etwa 40 Min. goldbraun ausbacken.

Der gute Tip
Servieren Sie dazu Apfelmus, Obstkompott oder einen frischen Obstsalat. Schon haben Sie ein leckeres Mittag- oder Abendessen, das gar nicht viel Geld kostet.

Karthäuserklöße mit Altbierschaum

6 altbackene Brötchen
1/2 l Milch
3 Eier
1 Tl Abgeriebenes von unbehandelter Zitronenschale
3 El Zucker
Zimt
Paniermehl
Butter zum Ausbacken
1/8 l Altbier
2 El Zucker
2 El Zitronensaft
4 Eigelb

Die Kruste der Brötchen sauber abschneiden oder abreiben, die Brötchen dann würfeln und in eine Schüssel geben. Die Milch mit den Eiern, Zitronenschale, Zucker und Zimt gut verrühren und über die Brötchen geben. Gut durchziehen lassen.
Aus der verkneteten Masse Klöße mit feuchten Händen formen, in Paniermehl wälzen und in einer Pfanne in der aufschäumenden Butter rundherum goldig und knusprig ausbakken.
Währenddessen das Altbier mit dem Zucker in einem warmen Wasserbad aufschlagen, Zitronensaft zugeben und nacheinander die Eigelbe unterarbeiten. Solange durchquirlen, bis die Masse festschaumig und cremig geworden ist.
Die fertigen Karthäuserklöße auf Tellern anrichten und mit der Altbierschaum-Sauce überzogen sofort servieren.

Arme Ritter

(Foto Seite 130/131)

400 g Weißbrot
1/4 l Milch
3 Eier
3–4 El Zucker
Paniermehl zum Wenden
Butter zum Ausbacken

Das Brot wird in gut 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten, auf einer entsprechenden Platte ausgelegt und mit der Milch, die mit den Eiern sowie Zucker verquirlt ist, beträufelt. Gut durchziehen lassen.
Die Brotscheiben in Paniermehl wenden und dann in einer großen Pfanne in der aufschäumenden Butter auf beiden Seiten goldbraun knusprig ausbacken.

Der gute Tip
Heiß – direkt aus der Pfanne – servieren – mit Zimtzucker dazu, mit Honig oder Marmelade nach Geschmack.
Dieses Rezept mit Brot war, Sie können es auf Seite 13 nachlesen, schon bei den alten Römern beliebt. Und es ist auch heute noch ein genauso leckeres süßes Essen – für unsere Kinder und Männer. Herzhafter wird das Gericht, wenn Sie anstelle von Weißbrot ein helles Weizenmischbrot nehmen. Dazu gibt es dann Apfelmus oder Obstkompott.

Brotauflauf mit Himbeeren unter Kakaoschaumhaube

(Foto Seite 130/131)

500 g Kastenweißbrot
750 g Himbeeren
Butter
Paniermehl
4 Eier
75 g Zucker
4 cl Himbeergeist
1/8 l süße Sahne
1/8 l Milch
3 Eiweiß
75–100 g Zucker
2 El Kakao

Das Weißbrot sauber entrinden und dann in gut zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Himbeeren ggf. waschen und gut abtropfen lassen.
Eine ofenfeste Auflaufform ausbuttern, mit Paniermehl ausstreuen und dann in Schichten Weißbrot sowie die Himbeeren einlegen. Die obere Schicht soll aus Brot bestehen.
Die Eier mit dem Zucker solange aufschlagen, bis die Masse weiß-





schaumig ist und der Zucker sich aufgelöst hat. Mit Himbeergeist abschmecken und die Milch sowie die Sahne unterrühren.
Diese feingewürzte Flüssigkeit über das Brot gießen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen (E: 200°C, G: 3) etwa 45 Min. backen.
Währenddessen das Eißweiß mit dem Zucker langsam schneller werdend schnittfest schlagen, den Kakao darübersieben, vorsichtig unterziehen, so daß er noch Streifen hinterläßt und die Schaummasse auf den Auflauf geben. Im Ofen noch etwa 10 Min. backen lassen und dann direkt aus dem Ofen servieren.

Schwarzwälder Brottorte mit Sauerkirschen

150 g altbackenes Weißbrot
100 g Vollkornbrot
1 dl Weißwein
4 cl Kirschwasser
125 g deutsche Markenbutter
200 g Zucker
6 Eigelb
50 g geriebene Mandeln
75 g Zitronat
500 g entsteinte Sauerkirschen
4 Eiweiß
Salz
Butter für die Form
Paniermehl zum Ausstreuen

Foto Seite 130/131:
Brotauflauf mit Himbeeren
Arme Ritter
(Rezepte Seite 129)

Das Weißbrot fein reiben, das Vollkornbrot fein zerbröseln. Mit Wein und Kirschwasser übergießen und durchziehen lassen.
Die zimmerwarme Butter mit dem Zucker und Eigelb weißschaumig aufschlagen. Die Mandeln und das fein gewürfelte Zitronat untermischen. Mit der Brotmasse verrühren.
Das Eiweiß mit einer Prise Salz langsam schneller werdend schnittfest schlagen. Erst ein Drittel unter die Masse rühren, dann den Rest locker unterheben, so daß keine Eiweißinseln zurückbleiben. Die Kirschen untermischen.
Eine Springform ausbuttern, mit Paniermehl ausstreuen und den Teig einfüllen. Glattstreichen und im vorgeheizten Ofen (E: 200°C, G: 3) etwa 50–60 Min. backen. Garprobe mit einer Stricknadel machen.
Die fertige Torte auskühlen lassen, aus der Form lösen und in Stücke geschnitten servieren.

Punschauflauf mit Rumfrüchten

200 g entrindetes Weißbrot
1/4 l Milch
75 g Markenbutter
2 dl süße Sahne
Saft und Schale
von 1/2 unbehandelter Orange
4 cl Rum
3 Eigelb
50 g Zucker
3 Eiweiß
Salz
200 g Rumfrüchte
Butter für die Form

Das Brot mit dem Passierstab des Handmixers durch ein mittelfeines Sieb treiben und mit der Milch unter ständigem Rühren aufkochen, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Vom Herd nehmen.
Mit der weichen Butter und der Sahne gründlich verrühren. Orangensaft und -schale unterziehen. Mit Rum würzen.
Eigelb mit Zucker weißschaumig schlagen und unter den Teig mischen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz langsam schneller werdend schnittfest schlagen.
Dann erst ein Drittel unter den Teig rühren und den Rest locker unterheben, so daß keine Eiweißinseln zurückbleiben. Eine Auflaufform ausbuttern, mit den evtl. zerkleinerten Rumfrüchten auslegen und die Masse darüberfüllen. Glattstreichen und im vorgeheizten Ofen (E: 200°C, G: 3) etwa 35–40 Min. backen, bis die Kruste goldig ist.
Den Auflauf direkt aus dem Ofen auf den Tisch bringen.

Der gute Tip

Ein leckerer Auflauf, der sich besonders als Dessert nach einem leichteren Hauptgericht eignet. Aber auch als leichtes Hauptgericht für Süßschnäbel ist dieses Rezept geeignet.
Anstelle der Rumfrüchte können Sie auch andere, in Alkohol eingelegte Früchte verwenden wie Armagnacpflaumen usw. Anstelle von Rum verwenden Sie dann natürlich den entsprechenden Alkohol.

Schwarzwälder Kirschenmichel

(Foto Seite 138)

1 Weißbrot (500 g)
800 g Süßkirschen
Butter
Paniermehl
4 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
100 g Zucker
4 cl Kirschwasser
ca. 1/4 l Milch
Puderzucker

Das Weißbrot in etwa zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Eine ofenfeste Auflaufform ausbuttern, mit Paniermehl ausstreuen und dann schichtweise mit Weißbrot und Kirschen ausfüllen. Die obere Schicht bilden Weißbrotscheiben.
Die Eier mit dem Vanillezucker und dem Zucker gründlich verquirlen, mit Kirschwasser aromatisieren und die Milch einrühren.
Über den Kirschenmichel geben. Im vorgeheizten Backofen (E: 200°C, G: 3) etwa 45–50 Min. backen, bis er saftig cremig ist und eine goldene Oberschicht hat. Evtl. mit Alufolie abdecken, damit die obere Schicht nicht zu dunkel wird. Zum Servieren mit Puderzucker überstäuben.

Der gute Tip
Reichen Sie dazu eine kalte Vanille-Sauce oder Joghurt mit Vanillezucker abgeschmeckt. Von diesem leckeren Gericht wird nichts übrig bleiben.
Machen Sie aus dem Kirschenmichel auch einmal einen Mirabellen- oder Zwetschgenmichel. Ganz einfach, indem Sie die Kirschen gegen die gleiche Menge anderer Früchte tauschen.

Brotauflauf mit Himbeeren

(Foto Seite 134)

250 g altbackenes Weißbrot
100 g Zucker
3 Eigelb
4 Eiweiß
Salz
500 g Himbeeren
4 cl Himbeergeist
Fett und Mehl für die Form

Das Weißbrot sauber entrinden und fein reiben oder mit dem Passierstab des Handmixers durch ein mittelfeines Sieb drücken. Den Zucker mit dem Eigelb weißschaumig festcremig schlagen. Die Weißbrotbrösel unterheben.
Die Eiweiß mit einer Prise Salz langsam schneller werdend schnittfest schlagen. Die verlesenen, gewaschenen und gut abgetropften Himbeeren unter die Brot-Eimischung heben, dann erst etwa 1/3 des Eischnee unterrühren und danach den Rest so unterheben, daß keine Eiweißinseln zurückbleiben. Mit dem Himbeergeist parfümieren.
Eine große Auflaufform ausfetten, mit Mehl ausstäuben und die Auflaufmasse hineingeben.
In den vorgeheizten Ofen (E: 175°C, G: 2) stellen und etwa 30 Min. ausbacken lassen, bis die Kruste goldbraun geworden und der Auflauf schön aufgegangen ist. Sofort aus dem Ofen auf den Tisch bringen, da der Auflauf leicht zusammenfallen kann.

Der gute Tip
Dieser fruchtige Auflauf wird Ihre Lieben begeistern – vielleicht mit einer Vanillesauce dazu.

Soufflé Kapuziner Art

125 g Sultaninen
1 dl Tee
6 altbackene Brötchen
1/4 l süße Sahne
1/4 l Milch
125 g Markenbutter
6 Eigelb
Abgeriebenes von
1/2 unbehandelter Zitrone
Zucker, Zimtpulver
6 Eiweiß
Salz
Butter für die Form
Paniermehl

Die gewaschenen, abgetropften Sultaninen im Tee gut 2 Std. einweichen, dann abtropfen lassen.
Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden, mit der Sahne-Milch-Mischung übergießen und unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Die Butter

Foto Seite 134: Brotauflauf mit Himbeeren (Rezept auf dieser Seite)





mit dem Eigelb schaumig aufschlagen, unter die Brotmilch quirlen, gut durcharbeiten und mit der Zitronenschale, Zucker und Zimt nach Geschmack würzen.
Das Eiweiß langsam schneller werdend mit einer Prise Salz schnittfest schlagen. Erst etwa 1/3 unter die Brotcreme rühren, dann den Rest locker unterheben, wobei keine Eiweißinseln zurückbleiben dürfen.
Eine Soufflé- oder Auflaufform ausbuttern, mit Paniermehl ausstreuen und mit der Masse, unter die auch die Sultaninen gemengt sind, füllen. Glattstreichen und im vorgeheizten Ofen (E: 200°C, G: 3) etwa 35 Min. backen, bis die Kruste appetitlich goldigbraun ist. Sofort servieren.

Brotsoufflé mit Kirschwasserschaum

250 g altbackenes Weißbrot
75 g Zucker
2 Eigelb
125 g kandierte Früchte
50 g Korinthen
4 cl Weinbrand
4 Eiweiß
Butter für die Form
Mehl zum Ausstäuben
3 Eigelb
75 g Zucker
2 dl Weißwein
5 cl Kirschwasser

Das Brot sauber entrinden und fein reiben oder mit dem Passierstab des Handmixers durch ein mittelfeines Sieb treiben. Mit Zucker und Eigelb gründlich verrühren.
Die kandierten Früchte klein würfeln. Mit dem in Weinbrand eingeweichten Korinthen unter die Masse heben.
Das Eiweiß langsam schneller werdend schnittfest schlagen. Mit etwa 1/4 des Schnees die Soufflémasse glatt und geschmeidig rühren. Den Rest unterheben, so daß keine Eiweißinseln zurückbleiben.
In die leicht gebutterte, mit Mehl ausgestäubte Souffléform geben und im vorgeheizten Ofen (E: 175°C, G: 2) etwa 30 Min. goldig ausbacken.
In der Zwischenzeit das Eigelb mit dem Zucker über Dampf weißschaumig und cremig schlagen, den warmen Wein langsam unterziehen, zuletzt das Kirschwasser. Die Sauce muß festschaumig sein.
Das fertige Soufflé aus dem Ofen sofort auf den Tisch bringen und die Sauce dazu servieren.

Vollkornbrot-Soufflé mit Burgunder-Sauce

150 g Vollkornbrot
6 cl Weinbrand
4 Eigelb
100 g Puderzucker
Abgeriebenes von 1/2 unbehandelter Orangenschale
4 Eiweiß
Salz
Butter für die Form
1/4 l Rotwein (Burgunder o. ä.)
1 Nelke
1 Stange Zimt
6 schwarze Pfefferkörner
2 El Zucker
1 Spirale unbehandelte Zitronenschale
1 Tl Speisestärke

Das Vollkornbrot zerbröckeln und mit dem Weinbrand beträufeln. Das Eigelb mit dem darübergesiebten Puderzucker und der Orangenschale weißschaumig aufschlagen, mit dem Brot vermischen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz langsam schneller werdend schnittfest schlagen. Erst etwa ein Drittel unter die Schaummasse rühren, dann den Rest locker unterheben, so daß keine Eiweißinseln zurückbleiben.
Eine ofenfeste Auflaufform ausbuttern, die Masse hineingeben, glattstreichen und im vorgeheizten Ofen (E: 175°C, G: 2) etwa 30–40 Min. goldig backen.
Währenddessen den Wein mit den Gewürzen einmal schnell aufkochen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen, mit der angerührten Speisestärke binden und warmhalten.
Das fertige Soufflé aus dem Ofen nehmen, sofort mit der Sauce auf den Tisch bringen.

Der gute Tip
Versuchen Sie dieses Rezept auch einmal mit Pumpernickel zubereitet. Dann servieren Sie als Sauce dazu den Altbierschaum (S. 129). Und Sie entdecken, daß Brot nicht nur zum Bestreichen mit Butter da ist.

Foto Seite 135:
Brot-Nußpudding mit Aprikosen-Sauce
(Rezept Seite 137)

Brot-Nuß-Pudding mit Aprikosen-Sauce

(Foto Seite 135)

100 g gemahlene Wal- oder Haselnüsse
200 g altbackenes Vollkornbrot
100 g Markenbutter
100 g brauner Zucker
5 Eigelb
1 unbehandelte Orange
5 Eiweiß
Salz
1/8 l süße Sahne
Butter und Paniermehl für die Form
evtl. 4 cl Nußlikör

Sauce:
500 g reife Aprikosen
Zucker nach Geschmack
2–4 cl Aprikosengeist oder Cognac
Cayennepfeffer

Die Nüsse in eine Schüssel geben, das Vollkornbrot fein darüberreiben. Die zimmerwarme, weiche Butter mit dem Zucker schaumig rühren, das Eigelb zugeben und aufschlagen, bis der Zucker aufgelöst und die Masse cremig ist. Die abgeriebene Orangenschale, den Saft der Orange und die Nuß-Brot-Mischung unterheben.
Das Eiweiß in einer fettfreien Schüssel mit einer Prise Salz langsam schneller werdend schnittfest schlagen. Unter die Puddingmasse rühren, so daß keine „Eiweißinseln" zurückbleiben. Die Sahne halbfest schlagen und ebenfalls untermischen.
Eine Puddingform ausbuttern und mit Paniermehl ausstreuen. Die Puddingmasse einfüllen, die Form verschließen und im Wasserbad im vorgeheizten Ofen (E: 200° C, G: 3) etwa 60 Min. garen lassen.
Währenddessen die Aprikosen einige Sekunden in kochendes, dann in Eiswasser tauchen, enthäuten, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch unter Zugabe von Zucker – nach Geschmack – sowie Aprikosengeist oder Cognac im Mixer pürieren. Wenn der Zucker völlig aufgelöst ist, das Fruchtpüree durch ein Sieb passieren und kühlstellen. Den fertigen Pudding aus dem Ofen nehmen, aus der Form stürzen und mit etwas Sauce überzogen servieren. Die restliche Sauce getrennt reichen.

Pumpernickel-Eis mit Preiselbeeren

1 Becher Vanille-Eis (500 g)
125 g Pumpernickel
1 dl Maraschino-Likör
500 g Preiselbeeren
200 g Zucker

Das fertig gekaufte Eis soweit antauen lassen, daß es cremig ist. Währenddessen das Pumpernickel fein zerbröseln und mit dem Likör beträufeln. Unter das Eis rühren. Das Eis in eine Form geben, mit Alufolie abdecken und wieder fest werden lassen.
Die Preiselbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann mit dem Zucker bestreuen und – am einfachsten – in der Rührschüssel der Küchenmaschine solange rühren, bis der Zucker sich völlig aufgelöst hat. Kühl stellen. Das Eis mit einem Portionierer in Kugeln ausstechen, in Bechern anrichten und mit den Preiselbeeren garnieren.

Der gute Tip
Entdecken Sie gaumenüberzeugend: Brot ist nicht nur da, um mit Wurst, Käse, Butter, Schmalz und so weiter gegessen zu werden.
Brot ist ein Zaubermittel der guten Küche, der phantasievollen Köchin. Dieses exquisite Eis beweist es – Ihnen und Ihren Lieben.
Als besonderer Glanzpunkt als Abschluß eines Festmenüs kann das Eis noch mit folgender Sauce verzaubert werden:

Williams-Schaumsauce

5 Eigelb
75 g Zucker
1 dl süße Sahne
4 cl Williams-Birnengeist

Eigelb und Zucker im gut warmen Wasserbad oder über Dampf weißschaumig und cremig aufschlagen, dann kalt rühren (in Eiswasser). Die halbfest geschlagene Sahne und den Birnengeist unterheben. Diese Schaumsauce als Haube über das Eis geben.

Foto Seite 138:
Schwarzwälder Kirschenmichel
(Rezept Seite 133)

Foto Seite 139:
Gutsherrenpfanne
(Rezept Seite 142)





Normannisches Leberbrot

500 g Puten- oder Geflügelleber
1 Zwiebel
2 würzige Äpfel
3 El Butter
4 cl Calvados
Koriander
schwarzer Pfeffer, Salz
4 Scheiben Kastenweiß- oder Toastbrot
Kräuterbutter (S. 148)

Die Lebern gründlich von Sehnen, Haut und Galleflecken säubern, fein würfeln und zur Seite stellen.
Die Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. Die Äpfel schälen, die Kernhäuser ausstechen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln.
Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig anziehen lassen und die Leber zugeben. Kurz durchschwitzen, dann die Apfelwürfel und die zerdrückten Korianderkörner einrühren. Mit dem Calvados beträufeln und die Lebermasse noch 3–4 Min. unter öfterem Wenden garen lassen. Vom Herd nehmen und mit Pfeffer sowie Salz würzen.
Währenddessen die Brotscheiben goldig knusprig toasten, mit der Kräuterbutter bestreichen und diagonal in Dreiecke teilen. Mit der Lebermasse bedecken und warm servieren.

Der gute Tip
Ein Feinschmecker-Brot, das besonders bei den normannischen Apfelbauern der Pays d'Auge beliebt ist — als Zwischendurchmahlzeit. Dazu gibt es ein Glas erfrischenden Cidre. Eine Gaumenfreude, die sicher auch in unseren deutschen Landen Liebhaber finden wird.

Würziger Fladen

2 Vinschgauer Fladenbrote
2 Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
250 g gemischtes Hackfleisch
2 El Butter
4–6 El Tomatenketchup
Paprika edelsüß
Pfeffer, Salz
Oregano
1–2 Knoblauchzehen
400 g geriebener Käse (Emmentaler, Gouda, Comté o. ä.)

Die beiden Fladenbrote mit einem scharfen Messer halbieren und zur Seite legen.
Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Paprikaschote waschen, halbieren, Kerne und weiße Fruchthäute entfernen und das Fleisch dann in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Zwiebelwürfel und Paprikastreifen hineingeben und solange schmoren, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Das zerzupfte Hackfleisch zugeben und unter Rühren grau werden lassen. Mit dem Tomatenketchup mischen. Mit den Gewürzen und den zerdrückten Knoblauchzehen pikant abschmecken.
Die Masse nun auf die Schnittseiten der Brothälften streichen, dies auf ein Backblech setzen und dick mit dem Käse bedecken. Im vorgeheizten Ofen (E: 200°C, G: 3) etwa 15 Min. backen. Ofenheiß servieren.

Der gute Tip
Eine heiße Sache, dieses würzige Brot aus dem Ofen. Preiswert und superlecker. Wer kann da widerstehen???

Bunter Brotspieß

1 Päckchen Fischstäbchen
4 Scheiben Weißbrot (2 cm dick)
Butter zum Braten
4 Scheiben Ananas
4 Tomaten
Maraschinokirschen
Butter
weißer Pfeffer, Salz
Zimt, Curry

Die Fischstäbchen vorschriftsmäßig auftauen lassen. Die Kruste des Brotes entfernen und die Scheiben auf die Größe der Fischstäbchen zurechtschneiden. Fischstäbchen und Brotstücke in der aufschäumenden Butter goldig ausbacken. Die abgetropften Ananasscheiben vierteln. Die Tomaten halbieren.
Auf Spieße nun abwechselnd Fischstäbchen, Ananas, Brotstücken, Tomatenhälften und Maraschinokirschen aufreihen. Die Spieße in Butter unter mehrmaligem Wenden noch 4–5 Min. braten, auf Tellern anrichten und mit Pfeffer, einer Prise Salz, Zimtpulver und Curry pikant gewürzt servieren.

Senatorenbrot

4 Scheiben Weizenmischbrot (2 cm dick)
2 Scheiben Weizenmischbrot (1/2 cm dick)
4 Rinderfilets à 150 g
4-5 El Butter
Pfeffer, Salz
200 g Champignons
2 Tomaten
Kresse zum Garnieren

Aus den dicken Brotscheiben werden runde Stücke in Größe der Steaks ausgestochen. Aus den dünnen Scheiben vier kleinere runde Scheiben ausstechen. Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Die Stielansätze der Tomaten kegelförmig herausstechen, dann kurz in kochendes, danach in Eiswasser tauchen, häuten, vierteln und entkernen. Zur Seite stellen.
Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Steaks auf jeder Seite 2-4 Min. – je nach gewünschtem Gargrad – braten, würzen, herausnehmen und warmstellen.
Nun im Bratfett die Brotscheiben von beiden Seiten goldig knusprig werden lassen, herausnehmen und warmhalten. Die Champignons und die Tomatenstücke in der Butter durchschwenken und etwas anbraten lassen.
Die Steaks währenddessen auf den dicken Brotscheiben anrichten, Champignons und Tomaten würzen, über die Steaks verteilen und die kleinen Brotstücke obenauf setzen. Mit Kresse garniert servieren.

Eier-Pizzabrötchen

1 Zwiebel
3 El Tomatenmark
Oregano
Pfeffer, Salz
4 runde Brötchen
4 hartgekochte oder poschierte Eier
12 schwarze Oliven ohne Stein
2 Eier
100 g geriebener Käse
Senf
Muskat
Kresse zum Garnieren

Die Zwiebel schälen und ganz fein hacken, mit dem Tomatenmark verrühren und mit Oregano, Pfeffer und Salz abschmecken.
Die Brötchen halbieren und die unteren Hälften mit der Tomatenpaste bestreichen. Die Eier darauf verteilen, mit den Oliven garnieren.
Die beiden Eier aufschlagen und den Käse unterrühren, mit Senf und Muskat abschmecken.
Die Brötchen damit überziehen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen (E: 225°C, G: 4) oder unter den Grill überbacken, bis der goldbraun werdende Käse zerläuft. Mit Kresse garniert sofort servieren.

Der gute Tip
Pikanter wird dieses Rezept, das wir der italienischen Küche entliehen haben, wenn die Tomatenpaste noch mit Knoblauch gewürzt wird.
Auch können Sie die Brötchen noch mit Salami oder Schinken belegen, mit Peperoni und allem, was auf eine richtige Pizza draufkommt.

Sauerländer Krüstchen

4 Rinderfilets à 100 g
Öl zum Braten
Pfeffer, Salz
200 g Stangenspargel (Glas)
4 Scheiben Kastenweißbrot
Kräuterbutter (S. 148)
4 Scheiben Gouda
4 Eier
Butter zum Ausbacken
Paprika edelsüß

Die Rinderfilets mit Öl einmassieren, etwa 30 Min. ruhen lassen und dann in einer ohne Fett rauchheiß gemachten unbeschichteten Pfanne auf jeder Seite 1 Min. anbraten. Pfeffern, salzen und warmstellen.
Den Spargel in der Zwischenzeit gut abtropfen lassen. Das Brot mit der Kräuterbutter bestreichen und auf beiden Seiten goldig ausbacken. Auf einem Backblech anrichten, mit Filets, Spargel und dem Käse belegen und im vorgeheizten Ofen (E: 225°C, G: 3) etwa 10 Min. überbacken.
Währenddessen in einer Pfanne vier Setzeier bereiten. Die Brote auf Tellern anrichten, jedes mit einem Setzei krönen und mit Paprika bestäubt servieren.

Der gute Tip
Ein Imbiß und zugleich auch ein komplettes Abendessen. Vielleicht reichen Sie noch einen kleinen gemischten Salat dazu. Anstelle des Weißbrotes sollten Sie dieses Rezept auch einmal mit einem herzhafteren Weizenmischbrot oder einem würzigen Bauernbrot zubereiten.

Marinierter Schinken im Bauernbrot

750 g gekochter Schinken
1 Fl. Burgunder Rotwein
2–3 Zwiebeln
1 Nelke
2–3 Wacholderbeeren
1/2 Lorbeerblatt
4 schwarze Pfefferkörner
2 El Honig
1 Bauernbrot
(lang oder rund, zum Schinken passend)
1 El Speisestärke
1–2 El Johannisbeergelee
Cayennepfeffer

Den Schinken von Fett befreien und in einen Steinguttopf o. ä. legen. Den Wein mit den gewürfelten Zwiebeln und allen Gewürzen einmal aufkochen und noch 10 Min. ziehen lassen. Mit dem Honig verfeinern und warm über den Schinken gießen.
Zugedeckt einen, besser noch zwei Tage durchmarinieren lassen. Herausnehmen und abtrocknen.
Vom Brot das obere Drittel oder Viertel als Deckel abschneiden. Das Innere so auslösen, daß der Schinken hineinpaßt. Den Schinken einlegen, den Brotdeckel wieder aufsetzen, das Brot in Alufolie einschlagen und im vorgeheizten Ofen (E: 150°C, G: 1) etwa 60 Min. gut heiß werden lassen.
Die Marinade durch ein Sieb gießen, erhitzen, mit der angerührten Speisestärke binden, mit Johannisbeergelee und einem Hauch Cayennepfeffer delikat abschmecken.
Das fertige Brot aus der Folie wikkeln, auf einer Platte anrichten und die Sauce getrennt dazu reichen.

Gourmet-Croutons

2 Äpfel
2 El Butter
Koriander
4 Scheiben Weißbrot (2 cm dick)
4 El Butter
4 Scheiben Gänseleber à 50 g
1/8 l Geflügelbrühe
5 El Madeira
2 El Butter
ggf. 2 El Trüffelsaft
Pfeffer, Salz

Die Äpfel schälen, die Kernhäuser ausstechen und jeweils aus der Mitte zwei etwa zentimeterdicke Scheiben herausschneiden. Aus dem Weißbrot runde Scheiben in der Größe der Apfelringe schneiden und zur Seite legen.
Die Apfelringe in der Butter mit Koriander auf beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
Die Brotscheiben in der Butter beidseitig goldig ausbacken und ebenfalls warmstellen.
Die Gänselebern in der Pfanne im Restfett auf jeder Seite knapp 1 Min. braten, pfeffern, salzen und auf die Apfelringe, die auf den Brotscheiben liegen, geben. Warmhalten.
Den Bratfond mit der Brühe ablöschen, schnell einkochen, Madeira zugeben und die Butter einschwenken, evtl. auch den Trüffelsaft. Auf 4–5 El Flüssigkeit einkochen lassen.
Die auf Tellern angerichteten Gourmet-Croutons damit überziehen und sofort servieren.

Der gute Tip
Jeder Bissen ein wahrhaft gaumenkitzelnder Genuß, den Sie so schnell nicht vergessen werden. Denn solche Brote gibt es wirklich nicht oft.
Sicher – nicht ganz billig. Aber es war ja immer schon etwas teuerer, einen guten Geschmack zu haben. Und schließlich ist dieses Rezept auch nicht für alle Tage gedacht.
Wenn Sie keine Gänseleber bekommen sollten, können Sie auch einmal auf junge Kalbsleber ausweichen.

Gutsherrenpfanne

(Foto Seite 139)

1 kl Stange Lauch (nur das Weiße)
2 Karotten
Salzwasser
250 g Roggenmischbrot
3–4 El Butter
2 Wiener Würstchen
1 Zwiebel
150 g Pfifferlinge
1 Knoblauchzehe
Petersilie
Pfeffer, Salz

Den Lauch und die Karotten putzen. Den Lauch in Ringe, die Karotten in Stifte schneiden und beides in kochendem Salzwasser 4–5 Min. garen, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.
Die Brotscheiben in Streifen schneiden. Die Würstchen in Scheiben tei-

len. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Brot, Würstchen und Zwiebelringe darin goldig braten. Die geputzten Pfifferlinge zugeben, ebenso die Lauchringe und Karottenstifte.
Alles unter Wenden gut durchbraten. Mit der zerdrückten Knoblauchzehe, gehackter Petersilie, Salz und frischgemahlenem Pfeffer würzen.

Der gute Tip
Variieren Sie dieses Rezept auch einmal mit Zwiebelbrot oder einem kräftigen Roggenbrot. Anstelle der Pfifferlinge können Sie je nach Saison und Angebot auch andere Pilzarten nehmen. Und natürlich können Sie auch – außerhalb der Pilzzeit – auf Dosenware zurückgreifen.

Warme Brotpastete

4–6 Portionen

1 Kastenweißbrot à 500 g
400 g Doppelrahmfrischkäse
6–8 Scheiben Pumpernickel
3 Eigelb
6–7 El frische, gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dillspitzen, Estragon, Kerbel usw. – nach Angebot und Geschmack)

Vom Brot das obere Viertel als Deckel abschneiden, die innere Krume bis auf einen etwa zentimeterdicken Rand auslösen.
Den Käse in einer Schüssel mit dem Handmixer aufquirlen, Pumpernikkel in kleinen Würfeln und die Eigelbe zufügen. Mit den ebenfalls zugefügten Kräutern gut durchmischen. Die Masse in das ausgehöhlte Brot füllen, glattstreichen und den Deckel wieder aufsetzen.
Das Brot nun in Alufolie fest einschlagen und in den vorgeheizten Ofen (E: 150°C, G: 1) stellen. Etwa 60 Min. backen.
Das Brot herausnehmen, aus der Folie wickeln und mit einem scharfen, in heißes Wasser getauchten Messer in dickere Scheiben teilen. Sofort servieren.

Italienischer Lebertoast mit poschiertem Ei

4 Eier
Essigwasser
4 Scheiben Kalbsleber à 100 g
2 El Butter
2 Scheiben Parmaschinken
Salbei
1 dl Rotwein
Pfeffer, Salz
Zucker
4 Scheiben Kastenweißbrot
1 Knoblauchzehe

Die Eier einzeln in eine Tasse oder Schöpfkelle schlagen und in das gerade siedende, keinesfalls sprudelnd kochende Essigwasser gleiten lassen. Etwa 4 Min. garziehen lassen, mit dem Schaumlöffel herausfischen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und ggf. dekorativ zurechtstutzen. Warmhalten.
Die gründlich gesäuberten Leberscheiben in der gerade aufschäumenden Butter von jeder Seite etwa 2 Min. braten, herausnehmen und warmstellen.
Den in feine Streifen geschnittenen Parmaschinken in der Butter anbraten, mit Salbei würzen und den Rotwein zugeben. Auf etwa 4 Eßlöffel einkochen lassen.
Währenddessen das Brot goldigbraun toasten, mit der halbierten Knoblauchzehe auf einer Seite gut abreiben.
Die Leberscheiben auf die Brotscheiben legen, pfeffern, salzen und jeweils ein Ei daraufgeben. Die eingekochte Sauce abschmecken und die Eier damit überziehen. Sofort auf warmen Tellern servieren.

Knoblauchbrot-Käse-Auflauf

4–6 Scheiben Kastenweißbrot
2–3 El Butter
3 Knoblauchzehen
250 g gek. Schinken
Butter für die Form
400 g geriebener Käse (Emmentaler, Gruyere o. ä.)
2 dl trockener Weißwein
2 Tl Speisestärke
4 cl Kirschwasser
weißer Pfeffer, Salz
Muskat
2 Eier
evtl. 4 cl Kirschwasser zum Flambieren

Die Brotscheiben buttern und in einer Pfanne goldigbraun knusprig ausbraten. Herausnehmen, mit den

zerdrückten Knoblauchzehen abreiben und dann in kleinfingergroße Streifen schneiden. Den nicht zu dünn geschnittenen Schinken ebenfalls in Streifen schneiden.
Beides in die ausgebutterte Auflaufform streuen und zur Seite stellen.
Den Käse mit dem Wein in eine Kasserolle geben, auf milder Hitze unter Rühren schmelzen lassen, die in Kirschwasser angerührte Speisestärke untermischen und die Sauce mit frischgemahlenem Pfeffer, einer Prise Salz sowie frischgeriebenem Muskat würzen.
Die Eier trennen, das Eigelb schnell und kräftig unter die Käsesauce ziehen. Dabei darf die Sauce nicht zu stark erhitzt werden, damit das Eigelb nicht gerinnt. Das Eiweiß getrennt steif schlagen und unter die Masse heben. Dabei erst etwa 1/3 einrühren und danach den Rest unterheben, so daß aber keine „Eiweiß-Inseln" zurückbleiben.
Diese Masse nun über die Brot-Käse-Mischung verteilen und die Form in den vorgeheizten Ofen (E: 200°C, G: 3) schieben. Etwa 30 Min. backen, bis die Kruste goldbraun ist. Herausnehmen und ggf. mit entzündetem Kirschwasser überträufelt servieren.

Der gute Tip
Ein herzhafter Auflauf – mit knusprigem Brot, saftigem Schinken und würzigem Käse. Genau das Richtige für ein Abendessen. Mit einem Salat dazu.
Anstelle von Weißbrot können Sie dieses Rezept auch einmal mit herzhafterem Weizenmischbrot (Schweizer Brot, Münsterländer Bauernstuten usw.) zubereiten.
Wer eine Antipathie gegen Knoblauch hegt, kann ihn natürlich auch weglassen. Und der Schinken kann zum Beispiel auch durch Reste vom sonntäglichen Schweinebraten oder durch geräucherte Putenbrust ersetzt werden.

Schlachtfest im Bauernbrot

500 g Weinsauerkraut
75 g durchwachsener Speck
2 Zwiebeln
1 säuerlicher Apfel
1/4 l trockener Weißwein
Wacholderbeeren
Kümmel, Pfeffer
4 frische Leberwürste
4 frische Blutwürste
4 Kasseler Koteletts
4 Wiener, Frankfurter o. ä.
2 El Schweineschmalz
1 rundes Bauernbrot (ca. 2000 g)

Das Weinsauerkraut zerrupfen. Den Speck von der Schwarte lösen und feinstreifig oder -würfelig schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Apfel schälen, das Kernhaus ausstechen und das Fruchtfleisch würfeln.
Nun zuerst den Speck in einem Topf langsam auslassen und goldig braten, die Zwiebelwürfel zugeben und glasig werden lassen. Das Sauerkraut in den Topf geben, kurz durchschmoren, die Apfelstücke unterheben und mit dem Wein aufgießen. Die zerdrückten Wacholderbeeren und den zerstampften Kümmel unterheben. Zugedeckt auf milder Hitze etwa 25 Min. garziehen lassen, vom Herd nehmen und das Kraut nun in ein Tuch geben.
Abtropfen lassen und dann das Kraut gut ausdrücken, so daß es fast trocken ist.
Vom Brot das obere Viertel als Deckel abschneiden, das Innere bis auf einen etwa gut zentimeterdicken Rand herauslösen. Das Brot mit etwas Sauerkraut „ausfüttern".
Dann die zwischenzeitlich im Schmalz beidseitig braun angebratenen, vom Knochen gelösten Kasseler hineinlegen. Würzen und mit einer Schicht Sauerkraut bedecken. Die enthäuteten Blut- und Leberwürste daraufgeben. Mit Sauerkraut bedekken. Die Würstchen auflegen und mit dem restlichen Sauerkraut bedekken. Den Deckel des Brotes wieder aufsetzen.
Das Brot in Alufolie einschlagen und im vorgeheizten Ofen (E: 200°C, G: 3) etwa 30 Min. backen.
Herausnehmen, aus der Folie wikkeln und auf eine vorgewärmte Platte setzen. Bei Tisch mit einem scharfen Messer Tortenstücke aus dem Brot schneiden.

Der gute Tip
Zu dieser herzhaft rustikalen Brot-Idee servieren Sie Senf (verschiedene Sorten), Meerrettich und natürlich kühles Bier. Als Abschluß sollten Sie eine Flasche Korn aus dem Eisfach holen und servieren.
Dies – so stimmen alle überein, die einmal davon probiert haben – dies ist die schönste Art, ein Schlachtfest

zu feiern. Denn so würzig wie die in kräftigen Brotteig eingebackene Schlachtschüssel kann keine andere schmecken. Weil das Aroma nicht verfliegen kann, sondern sich im Brotteig sammelt. Diese Brot-Idee ist geradezu ideal, um an Winterabenden serviert zu werden.

Spinat-Brottorte

1000 g Spinat (TK-Ware)
4 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
4 El Butter/Öl
Pfeffer, Salz
Muskat
500 g Sahnequark
50 g geriebener Parmesan
100 g Parmaschinken
4-6 Eier
1 rundes Weizenmischbrot

Den Spinat nach Vorschrift auftauen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und auf eine Gabel spießen. Das Fett in einem Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel hineingeben und unter Rühren mit der Gabel glasig werden lassen. Den Spinat zugeben und unter Weiterrühren durch und durch heiß werden lassen.
Den Quark durch ein Sieb drücken, mit dem Parmesan mischen und unter den vom Herd genommenen Spinat mischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.
Den Schinken in feine Streifen zerschneiden und ebenfalls unterheben. Vom Brot das obere Drittel als Deckel abschneiden und das Innere bis auf einen etwa gut 15 mm breiten Rand herauslösen. Die Hälfte der Spinatmasse einfüllen, vier oder sechs Vertiefungen eindrücken, die Eier hineinschlagen und dann mit der restlichen Spinatmasse bedecken. Den Brotdeckel wieder auflegen, das Brot in Alufolie einschlagen und im vorgeheizten Ofen (E: 200°C, G: 3) etwa 45 Min. backen lassen.
Das fertige Brot herausnehmen, aus der Folie wickeln und in Tortenstükke geschnitten – ofenheiß oder auch kalt – servieren.

Der gute Tip
Reichen Sie dazu eine gut gewürzte Tomatensauce – und schon haben Sie ein einfaches aber überaus delikates Essen zu Mittag oder am Abend.
Kalt ist diese Brot-Idee sicher die Krönung eines kalten Büffets.

Feine Brotsuppe

200 g Roggenmischbrot
3 El Griebenschmalz
1 Zwiebel
1 Bd Suppengrün
3/4 l Rinderbrühe
1 mehlig kochende Kartoffel
1 Eigelb
1 dl süße Sahne
Pfeffer, Salz
Thymian

Das Brot entrinden und in etwa zentimetergroße Würfel schneiden. Im Schmalz rundum goldig anbraten. Währenddessen die Zwiebel und das gewaschene Suppengrün fein würfeln, zugeben und gut anschmoren lassen, bis die Zwiebeln Farbe nehmen. Mit der Brühe auffüllen. Die geschälte Kartoffel darüber raspeln. Alles etwa 15-20 Min. zugedeckt köcheln lassen.
Die Suppe im Mixer in mehreren Portionen pürieren und durch ein Sieb zurück in den Topf passieren.
Das Eigelb mit der Sahne verquirlen, unter die Suppe schlagen und so leicht binden. Mit weißem Pfeffer aus der Mühle, Salz und Thymian würzen.

Der gute Tip
Dieses Rezept beweist gaumenüberzeugend, daß eine Brotsuppe keineswegs eine Armenhaussuppe ist. Sie ist vielmehr – richtig zubereitet – eine Gaumenfreude auch für verwöhnte Esser. Verfeinern Sie die obige Suppe auch einmal mit Schnittlauchröllchen, mit Knoblauch oder auch mit Würstchen.
Entdecken Sie, daß ganz einfache Rezepte ausgefallene Genüsse sein können. Für Feinschmecker.
Eine besondere Variante ist die überbackene Brotsuppe. Dabei wird die fertige Suppe in ofenfeste Tassen gefüllt, dick mit geriebenem Käse bestreut und dann unter dem Grill überbacken, bis der Käse eine goldbraune Kruste hat.





Feiern Sie mit Brot-Party

Wissen Sie eigentlich noch, wie knusprig frisches Brot schmeckt? Dick mit Butter oder Schmalz bestrichen? Wann haben Sie das zuletzt gegessen? Diese einfachen Genüsse sind das Motiv unserer Brot-Party. Wenn auch das Angebot auf den ersten Blick recht schlicht erscheinen mag, die Raffinesse enthüllt sich schnell – auf Ihrem Gaumen.

Sie können wählen zwischen hellem, mildem Weizenbrot, aromatischem Weizen- oder Roggenmischbrot, herzhaftem Roggenbrot und kernigem Vollkornbrot. Dazu gibt es verschiedene Sorten fein abgeschmeckter Butter, hausgewürztes Schmalz, Käse, Wurst und Schinken.

Sie können sich ein knackigfrisches Brötchen schmieren. Oder eine dicke Schnitte Bauernbrot belegen. So richtig nach Lust und Laune.

Oder Sie schneiden sich eine Scheibe von der pikanten Brottorte ab.

Und dazu gibt es kühles Bier (vom Faß), Landwein, Tomaten- oder Gemüsesaft – mit einem Schuß Vodka – oder auch frische Vollmilch.

Wer kann da widerstehen? Wer könnte das Brot stehen lassen?

Also feiern Sie mit – Ihre nächste Party wird eine zünftige Brot-Party. Anregungen dazu finden Sie auf den folgenden Seiten – und natürlich im ganzen Buch.

Das Wichtigste ist das Brot

Ihr Bäcker hat's. Gleich im Ganzen. Knuspriges Stangenweißbrot. Knakkige Brötchen. Leckere Kleinbackwaren. Deftiges Bauernbrot. Würzige Mischbrote. Rustikale Vollkornbrote.
Bieten Sie soviele unterschiedliche Brotsorten wie möglich. Und natürlich auch Brötchen, Brezeln, Kringel und so weiter. Was es alles gibt, lesen Sie ab Seite 20. Alles wird dekorativ – in Weidenkörben oder auf Holzbrettern – angerichtet. Die Brotmesser nicht vergessen. Die können Sie sich auch von Freunden ausleihen. Denn Sie brauchen ja mehrere.

Fingerdick schmeckt sie am besten – die Butter

Sie gibt Ihren Broten den delikaten Pfiff, den Witz. Auch hier sollten Sie möglichst viele Sorten anbieten. Und es macht nichts, wenn etwas übrig bleibt. Denn Reste können Sie später zum Kochen verwenden. Also lieber viele kleinere Portionen als wenige große.

Die Butter wird etwa 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank genommen, damit sie sich leicht verarbeiten läßt. Und so werden die verschiedenen Sorten gemacht:

Blauschimmelkäse-Butter

125 g deutsche Markenbutter
Salz
75 g Blauschimmelkäse

Die Butter mit einer Prise Salz cremig rühren. Vom Käse etwa die Hälfte fein würfeln und den Rest durch ein Sieb passieren. Die Käsecreme mit der Butter gründlich mischen, die Käsewürfelchen unterheben und die Butter in eine Form streichen. Mit Folie abdecken und bis zum Gebrauch in den Kühlschrank stellen.

Der gute Tip
Verfeinern Sie diese würzige Buttermischung auch einmal mit einigen Tropfen Portwein, Cognac oder Armagnac.

Kräuter-Butter

125 g Butter
Salz
1 Schalotte
Knoblauchzehe
6 El feingehackte frische Kräuter (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Minze, Estragon, Basilikum, Thymian)
1 Tl Senf
2 cl Cognac
Paprika edelsüß

Die Butter mit einer Prise Salz cremig rühren. Die Schalotte musig reiben oder pürieren. Die Knoblauchzehe zerdrücken. Beides mit den Kräutern, dem Senf und Cognac sowie Paprika unter die Butter mischen. In eine Form streichen, abdekken und kühl stellen.

Der gute Tip
Die Mischung der Kräuter können Sie ganz nach Angebot und Saison variieren. Nur soll keines vorschmekken. Außerdem können Sie die Butter noch mit einem zerdrückten Sardellenfilet, mit gehackten Kapern, mit geriebenen Radieschen oder Fenchelgrün, Ingwerpulver usw. verändern und verfeinern.

Estragon-Butter

125 g Markenbutter
Salz
1 Bd Estragon (ca. 30 g)

Die Butter mit einer Prise Salz cremig rühren. Den Estragon abzupfen, die Blätter kurz in kochendem Wasser brühen, abtropfen lassen und fein hacken. Unter die Butter kneten. Die Butter in eine Form streichen, abdekken und in den Kühlschrank stellen.

Paprika-Butter

125 g Butter
Salz
1–2 El Paprika edelsüß
1 Tl Delikateßpaprika
1/2 rote Paprikaschote

Die Butter mit Salz cremig rühren, mit dem Paprika unter Rühren pudern und gut mischen.
Die Schote putzen, fein hacken, in kochendem Wasser einige Minuten brühen, abschrecken, abtrocknen und unter die Butter mischen. In eine

Form streichen und abgedeckt kühlen.

Senf-Butter

125 g Markenbutter
Salz
2–3 El milder Senf

Die Butter mit einer Prise Salz und dem milden Senf gut verkneten, in eine Form streichen und abgedeckt kühlen.

Nuß-Butter

125 g Butter
Salz
100 g gemischte, gehäutete Nüsse
2 cl Nußlikör

Einen Teil der Nüsse fein mahlen mit dem Likör beträufeln und etwas durchziehen lassen. Die restlichen Nüsse fein hacken. Die Butter mit einer Prise Salz cremig rühren, die Nüsse unterziehen und die Butter in eine Form streichen, abdecken und durchkühlen.

Lachs-Butter

125 g Butter
Salz
50 g Räucherlachs
1 Schalotte

Die Butter mit einer Prise Salz cremig rühren. Den Lachs mit dem Passierstab des Handmixers durch ein Sieb treiben, die Schalotte sehr fein würfeln. Beides unter die Butter mischen, in eine Form streichen und abgedeckt kühlen.

Der gute Tip
Nach diesem Rezept können Sie auch durch Austausch des Lachses mit Hummerfleisch, Krabben, Heringsfilets usw. entsprechende andere Buttervariationen machen.

Oliven-Butter

125 g Butter
Salz
75 g gefüllte, grüne Oliven

Die Butter mit Salz cremig rühren. Die Oliven sehr fein hacken, unter die Butter mischen. In eine Form gestrichen, mit Folie abgedeckt, gut durchkühlen lassen.

Pfeffer-Butter

125 g Markenbutter
Salz
2–3 El grüne Pfefferkörner

Die Butter mit einer guten Prise Salz cremig rühren. Die abgetropften, feingehackten Pfefferkörner unterarbeiten, dann in eine Form streichen und abgedeckt kühlen lassen.

Der gute Tip
Anstelle von grünen Pfefferkörnern verwenden Sie doch auch einmal grob geschroteten schwarzen Pfeffer oder den aktuellen rosa Pfeffer.

Burgunder-Butter

125 g Butter
Salz
2 Schalotten
1/8 l Rotwein (Burgundertyp)

Die Schalotten fein würfeln, mit dem Rotwein aufkochen und auf etwa 2 El Flüssigkeit einkochen lassen. Erkaltet unter die mit Salz cremig gerührte Butter arbeiten. In eine Form gestrichen, abgedeckt mit Folie, bis zum Gebrauch kühl stellen.

Schnecken-Butter

125 g Butter
Salz
6–8 abgetropfte Schnecken (Dose)
1/2 Bd Schnittlauch
1/2 Bd Petersilie
1 Knoblauchzehe
2 cl Pernod

Die Butter mit Salz cremig rühren. Die Schnecken fein würfeln, die Kräuter fein wiegen, die Knoblauchzehe zerdrücken und alles unter die Butter mischen. In eine Form streichen und gut durchkühlen lassen.

Sicher – es gibt noch mehr Variationsmöglichkeiten mit Butter. Aber da sollen Sie auch einmal Ihre eigene Küchenphantasie spielen lassen. Denken Sie nur an Senf, Tomatenmark, Kresse, Kerbel, Schnittlauch, Zwiebeln, Schinken und so weiter. Sie werden sicher noch viele Möglichkeiten entdecken. Für Ihre nauseigene Brot-Party.

Brot und Schmalz

Der nächste Aufstrich, der keinesfalls fehlen darf, ist leckeres Schmalz. Das gibt es natürlich fertig zu kaufen. Pur, mit Grieben, mit Zwiebeln. Vom Schwein und von der Gans. Und natürlich können Sie Schmalz noch ganz persönlich verfeinern. Zum Beispiel so:

Kräuter-Schmalz

100 g Schweineschmalz
50 g Gänseschmalz
Salz
1 Knoblauchzehe
6 El frische, feingehackte Kräuter (Thymian, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel usw.)
1 Zwiebel
2–3 El Röstzwiebeln

Die beiden Schmalzsorten mit einer Prise Salz verrühren, die Knoblauchzehe darüber zerdrücken, die Kräuter und die musig geriebene Zwiebel zugeben. Alles sehr gut mischen. In eine Form streichen, abdecken und kühlen. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

So schmeckt Schmalz auf frischem Brot am besten gleich fingerdick. Probieren Sie es mal aus.

Zu guter Letzt nun noch die notwendigen Flüssigkeiten für Ihre Brot-Party. Denn der Durst kommt bestimmt.

Essen macht durstig

Es hängt von der Zusammensetzung der Gäste ab, welche Getränke und wieviel sie brauchen. Je mehr Autofahrer kommen, desto mehr Alkoholfreies werden Sie brauchen. Das müssen Sie natürlich beim Einkauf berücksichtigen.
Das Bier – vom Faß, da schmeckts am besten – frühzeitig kühlstellen. Die übrigen Getränke ebenfalls.
Tomaten- oder Gemüsesaft noch mit Pfeffer, Salz und einem Schuß Worcestershiresauce verfeinern. Für Fußgänger oder Taxifahrer darf es auch ein Schuß Vodka sein.

So, nun ist alles vorbereitet. Das Brot-Buffet steht. Messer und Teller liegen bereit. Gläser sind ebenfalls vorhanden. Die Servietten sind nicht vergessen? Dann kann es ja losgehen. Ihre Brot-Party-Gäste können kommen.

Was Ihre Brot-Party kostet

Brot und Kleingebäck	DM	40,–
Butter	DM	15,–
Zutaten	DM	12,–
Schmalz	DM	3,–
Säfte	DM	10,–
Bier	DM	50,–
Servietten usw.	DM	2,50
Summa summarum	DM	132,50

Dafür können Sie zwölf Gäste bewirten. Und alle werden satt.
Wetten – die Brotparty wird Ihnen den besten Ruf als Party-Organisatorin einbringen. Denn da verkrümelt sich keiner so schnell. Also – wann geben Sie Ihre Brot-Party?

Brunch-in

Oder: Die wiederentdeckte Lust am übervollen Frühstückstisch.

Mal Hand aufs Herz. Möchten Sie nicht auch mal am Sonntag alle Fünfe gerade sein lassen, später aus den Federn kriechen und dann genüßlich das Frühstück ins Mittagessen übergehen lassen? Ja? Warum brunchen Sie dann nicht? Denn ein Brunch ist genau das, was Sie brauchen. Die köstliche Kombination aus Frühstück – Br*eakfast* – und Mittagessen – *Lunch*. Wie Sie sehen, die schon immer frühstücksbesessenen Engländer haben's erfunden.
Die Vorteile liegen auf der Hand: In aller Ruhe den Sonntag und alles, was auf den Tisch kommt, genießen. Im Kreis der Familie tafeln und reden. Zeit haben, wie nicht von Montag bis Samstag. Eine verführerische Idee?
Dann lassen Sie sich den nächsten Sonntag mit einem Brunch verzaubern. Alles, was Sie brauchen, können Sie problemlos vorbereiten. So sparen Sie übrigens auch gleich noch das sonntägliche Kochen. Ist das ein Wort?

Was kommt nun auf den gedeckten Tisch?

Fangen wir mit dem Brot an. Ein Korb mit den verschiedensten Sorten soll es sein. Knuspriges Stangen-


PHILADELPH

weißbrot, leckere Hörnchen (kurz aufgebacken), kerniges Vollkornbrot und würziges Bauernbrot. Je vielseitiger der Brotkorb ist, desto besser. Ihr Bäcker hat sicher noch eine ganze Menge leckerer Ideen für Sie. Vom Zwiebelbrot bis hin zu Schinkenkipferln und so weiter. Der Glanzpunkt des wundervollen Sonntagmorgens kann aber auch ein gefülltes Brot sein oder eine andere Brotspezialität wie Sie sie ab Seite 112 finden können.

Dazu gibt es natürlich sahnige Butter, evtl. gewürzt wie auf den vorhergehenden Seiten beschrieben, oder auch Schmalz. Fruchtige Marmeladen und Gelees sowie Honig nicht zu vergessen. Und dann kommen die herzhafteren Sachen wie Schinken, Rauchfleisch, Wurst, kalter Braten – mit Radieschen, Gewürzgürkchen und so weiter – appetitanregend auf einer Platte angerichtet. Auch eine Käseplatte mit Frischkäse, mildem Camembert oder Brie, mit Emmentaler, Gouda oder Appenzeller sollte nicht fehlen. Dazu gibt es Birnen und Weintrauben.

Ein weiterer Glanzpunkt kann eine hausgemachte Pastete sein wie Sie sie auf Seite 117 oder Seite 118 finden. Das Frühstücksei sollten Sie beim Brunch ruhig einmal völlig anders servieren.

Zum Beispiel als

Eingelegtes Ei

Sie brauchen dazu:

8 Eier (denn jeder nimmt davon zwei)
1/8 l Rotweinessig
1/8 l leichter Rotwein
1/8 l Tomatenketchup oder Sangrita
1 El rosa Pfefferkörner
Peperoni nach Geschmack
1 Lorbeerblatt
weißer Pfeffer, Salz
1–2 Tl ger. Meerrettich
4 cl Vodka

Die Eier in der Schale hartkochen, abschrecken und pellen. Währenddessen Essig, Wein, Ketchup und die Gewürze unter Rühren schnell aufkochen. Mit dem Meerrettich und Vodka abschmecken, die Eier in ein Glas oder ein anderes Gefäß geben, mit der Sauce übergießen, abdecken und einige Tage durchziehen lassen. In einer dekorativen Schüssel auftischen.

Natürlich können Sie auch flockiges Rührei z. B. mit Schnittlauch oder frischen Kräutern servieren. Dazu kann es kleine Bratwürstchen geben, Minifrikadellen oder ähnliches.

Keinesfalls sollten Sie darauf verzichten, einen frischen Obstsalat mit Maraschino mit auf den Tisch zu bringen. Besonders zu empfehlen mit Grapefruitspalten, da diese Frucht den Appetit anregt.

Für alle, die es auch morgens schon süß mögen, sollte ein Kuchen bereitstehen. Auch den können Sie bei Ihrem Bäcker kaufen. Einen ganzen oder vielleicht – abwechslungsreicher – verschiedene Sorten.

Eine recht trockene Angelegenheit, so ein Brunch? Ganz und gar nicht. Nur die Getränke haben wir bis zuletzt aufgehoben. Was es gibt?

Dampfenden Kaffee oder Tee – nach Geschmack. Mit Sahne und Zucker. Aromatische Fruchtsäfte, einen Gemüsesaft. Und da man beim Brunch garantiert in Stimmung kommt, hier noch ein Tip: Es empfiehlt sich, eine Flasche Sekt kühl zu stellen. Denn irgendwann ist Ihnen danach. Und schade wäre es doch, wenn Sie dann trocken sitzen müssen.

Die Beschreibung für ein Brunch kann nur eine Fundgrube von Ideen sein, denn für das Brunch gibt es keine festen Regeln. Die Zusammenstellung bleibt Ihrer Phantasie überlassen. Deshalb soll auch an dieser Stelle noch einmal auf die Rezepte der vorstehenden Kapitel dieses Buches hingewiesen werden. Vielleicht finden Sie etwas ganz Besonderes im Kapitel „Toasts" oder sogar bei „Brot in der Küche". Denn auch Warmes kann beim Brunch serviert werden. Das Wichtigste ist die vielfältige Abwechslung. Wenn sich der Tisch schon unter der Last biegt, dann ist gerade genug da. In diesem Sinn: Fröhliches Brunch-in.

Was den Großen recht ist, ist den Kleinen billig

Denn auch die kleinen Leute haben viele Anlässe, Feste zu feiern. Geburtstag, Namenstag, Fasching, Versetzung in die nächste Klasse und so weiter. Aber wenn kleine Leute groß feiern, dann müssen die Großen die Vorbereitungen treffen. Und da kommen wir gleich auf das Hauptproblem: Die Party soll allen Freude und den Eltern möglichst wenig Arbeit machen. Ein Brot-Büfett ist da genau das Richtige. Es macht wenig Mühe – und die Kleinen haben immensen Spaß an der „Schlacht am Brot-Büffet".
Und noch etwas: Ein Brot-Büfett können Sie ohne schlechtes Gewissen aufbauen, denn Brot ist gesund, belastet den Magen nicht, schmeckt und macht satt. Genau das richtige für hungrige Rangen. Und so bereiten Sie das Brot-Büffet einfach vor:

- Bei Ihrem Bäckermeister bestellen Sie einen möglichst bunten Brotkorb. Knuspriges Stangenweißbrot; knackige Brötchen, Salz- und Mohnstangen; kerniges Roggenbrot in dicke Stücke geschnitten und was Ihr Bäckermeister sonst noch alles bieten kann. Das alles wird in einem Korb dekorativ als Mittelpunkt des Büfetts angerichtet.
- Rund um den Brotkorb stellen Sie bereit – in Schüsselchen:
  - Wurstwürfel
  - Minihamburger
  - Käsewürfel
  - Cocktailwürstchen
  - Gürkchen

  Und was Ihnen sonst noch einfällt. Zuviel aber sollte es auch wieder nicht sein. Denn – wer die Wahl hat, hat die Qual. Und die sollten wir den Kleinen ersparen.

Doch zwei Lieblingsbrote, die Sie als Glanzpunkt des Brot-Büffets servieren können, sollen nicht unerwähnt bleiben. Das ist zuerst ein herzhaftes

Buntes Kasseler Brot

250 g Waldorf-Salat (fertig gekauft)
4 Scheiben Kasseler-Braten
grüne Weintrauben
1 Orange
4 Scheiben Roggenmischbrot
Butter zum Bestreichen
Petersilie zum Garnieren

Die Orange wie einen Apfel schälen, dabei die weiße Innenhaut entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Das Brot mit Butter bestreichen, den Waldorf-Salat darauf verteilen, die Kasseler-Scheiben zu Tüten formen und auf den Broten anrichten. In die Tüten etwas Petersilie geben und die Brote mit Weintrauben und Orangenscheiben dekorativ garnieren. Die Brote auf einer Platte anrichten und als Krönung auf das Brot-Büffet stellen.
Evtl. die Scheiben auch halbieren, damit sie mundgerechter für die kleinen Leute sind.

Sie werden sehen, da bleibt kein Krümel übrig. Denn solche Brote schmecken prima. Oder bereiten Sie für die Süßmäuler das folgende Brot vor:

Leckermäulchens Lieblingsbrot

4 Scheiben rundes Weißbrot
Nutella zum Bestreichen
1 säuerlicher Apfel
Zitronensaft
Honig
Butter zum Bestreichen
4 Scheiben Vollkornbrot

Das Weißbrot nicht zu dünn mit Nutella bestreichen. Den Apfel waschen, das Kernhaus ausstechen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft abreiben, damit sie nicht braun werden. Auf den Broten anrichten und mit etwas Honig beträufeln. Das Vollkornbrot buttern und auf die Brote legen.

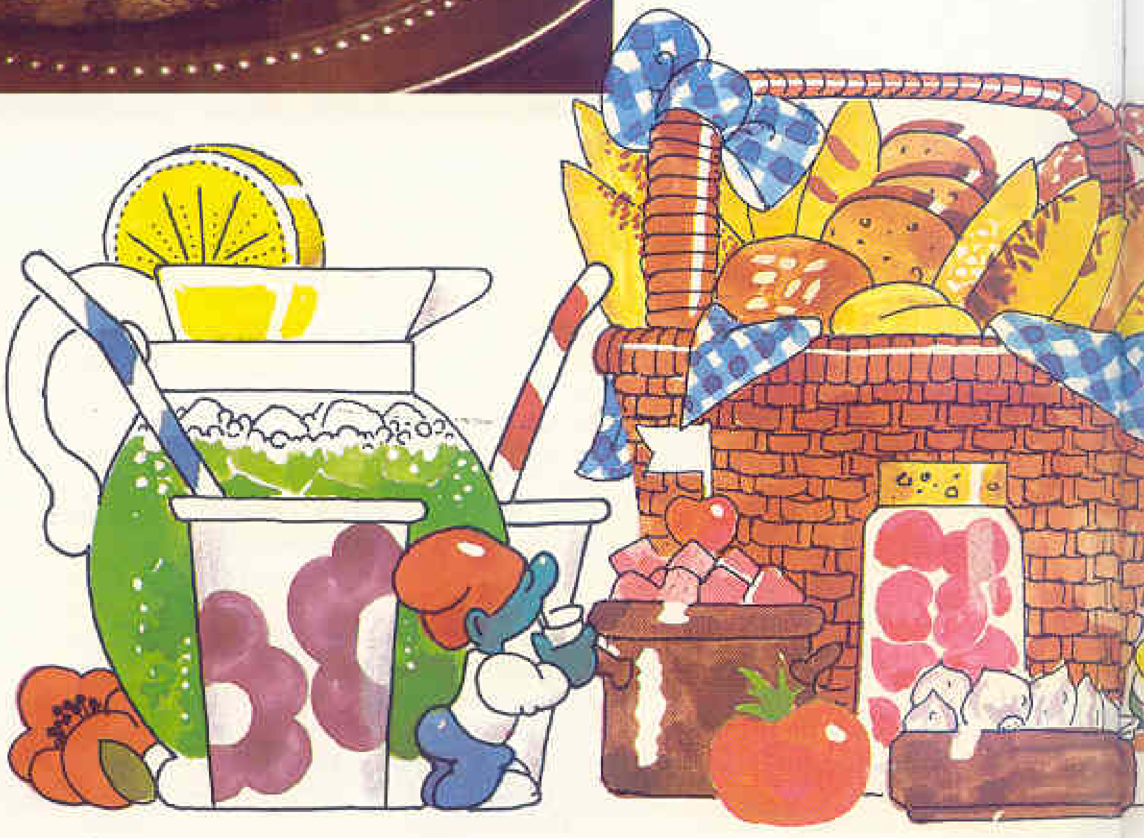
Außerdem sind bei Kinderfesten immer „in":

- Heiße Würstchen (Knackwurst, Bockwurst, Wienerle),
- Hamburger (die können Sie beim Fleischer fertig kaufen, zuhause warmmachen und mit Hamburger-Brötchen wie unser Rezept auf Seite 124 servieren),
- Hot Dogs (dafür holen wir vom Bäcker Sandwichbrötchen und vom Fleischer Bockwürstchen; in die Brötchen stechen wir von der Seite ein Loch, geben dann Tomatenketchup und ein heißes Würstchen hinein).



Sie sehen, damit die Kinder nach dem Toben satt werden, braucht es keine stundenlange Küchenarbeit.

Vergessen Sie nicht: Die Kleinen haben auch Appetit auf Süßes. Ihr Bäkkermeister an der Ecke ist auch dafür da. Er hat saftige Berliner, leckere Amerikaner, knuspriges Blätterteiggebäck, feines Plundergebäck. Aus dem ofenfrischen Feinbackwaren-Sortiment lassen Sie sich am besten von der Meisterin ein Sortiment zusammenstellen. Denn die weiß, was Kinderherzen freut. Schließlich sind



die kleinen Kunden oft bei ihr und holen sich was zum Naschen – vom Taschengeld.
Und die Meisterin dekoriert die Kuchenplatte auch noch mit Schirmchen, bunten Fähnchen und so weiter. Ohne daß es Sie etwas mehr kostet.
Zum guten Appetit kommt auch noch der große Durst. Den dürfen Sie keinesfalls vergessen. Sorgen Sie deshalb vor – mit den Lieblingsgetränken für die Kleinen, mit bunten Pappbechern und Strohhalmen. Und was trinken unsere Junioren gern? Wie wäre es mal mit:

Punsch für Junioren

1/2 l Apfelsaft
Saft und Schale von
1 unbehandelter Zitrone
Saft von 4 Orangen
1 Fl Johannisbeersaft
4 Gewürznelken
1 Stange Zimt
Zucker nach Geschmack

Zitronen- und Orangensaft mit dem Johannisbeersaft, Nelken, Zimt und Zucker nach Geschmack erhitzen und etwa 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Vom Herd nehmen, durch ein Sieb in den Apfelsaft gießen, die in eine Spirale geschnittene Zitronenschale hineinhängen und das Getränk erkalten lassen.
Das schmeckt und löscht auch den größten Durst der kleinen Leute.

Jetzt müssen Sie nur noch die Freunde Ihres Juniors einladen. Und dann kann es losgehen.

